

سلسلة من روافد الطب البديل

الشاي الأخضر

ينبوع الصحة وقاهر الأمراض

- فنجان شاي يعالج ٤٠ مرضاً.
- دواء فعال للصرع والكوليرا.
- يقاوم السكر والسمنة.
- يحمي الكبد من السموم.
- ينشط العقل والذاكرة.
- يحافظ على الأسنان واللثة.

أحمد بن سالم باديلان

الطبعة الأولى

دار الحضارة للنشر والتوزيع

سلسلة من روافد الطب البديل «٥»

الشاي الأخضر

ينبوع الصحة وقاهر الأمراض

- فنجان شاي يعالج ٤٠ مرضاً
- دواء فعال للصرع والكوليرا.
- يقاوم السكر والسمنة
- يحمي الكبد من السموم
- يحمي الجهاز الهضمي من التقرحات
- ينشط العقل والذاكرة.
- يقاوم الإيدز والسرطان.
- يحافظ على الأسنان ويحافظ على اللثة

أحمد سالم بادويلان

١٤٢٥هـ

دار الحضارة للنشر والتوزيع

ح دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٢٥هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

بادويلان، أحمد سالم

الشاي الأخضر: ينبوع الصحة وقاهر الأمراض. / أحمد سالم بادويلان.- الرياض، ١٤٢٥هـ

٠٠ص ؛ ٠٠ سم (سلسلة روافد الطب البديل، ٥)

ردمك: ١-١٤-٧١٢-٩٩٦٠

١- الشاي أ- العنوان ب- السلسلة

ديوي ٦١٣.٣٧ ١٤٢٥/٧٢٠٥

رقم الإيداع: ١٤٢٥/٧٢٠٥

ردمك: ١-١٤-٧١٢-٩٩٦٠

الطبعة الأولى

١٤٢٥هـ/ ٢٠٠٤م

دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هـاتف: ٢٧٨٧٣٣٣ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤


بسم الله الرحمن الرحيم

الإهــــداء

أهدي هــذا الجــهد المتواضــع للــوالد عــبدالإله باجسير الذي يوصيني دائماً بشرب الشــاي الأخضر لما له من فوائد عظيمة ويسرد لي تجاريه وتجارب من أوصاهم بتناوله كما كان يــحــثني دائــــماً عــلــــــى إعــــــــداد كتــــــاب عــــــنــه وفي الـطبعـة الـثانية بــإذن الله سوف أخصص باباً للــوالد عبدالإله باجسير يتحــدث فيه عن تجاريه الشخصية وتجــارب من أوصــــاهم به والنجاح الذي حققوه في التداوي بالشــاي الأخضر وكلي أمل أن يتقبل هذا العمـــــل وأن يـــزودنـــي بمـــلاحظـــاته وآرائـه وأفكاره للطـــبعـات القــــادمـــة.

ابنكم المحب

المؤلـف

١٤٢٦/١/١هـ

المقدمة

هو المشروب الرئيسي على مدار أكثر من ١٠٠٠ عام مضت لمعظم دول العالم، وهو الأكثر شيوعاً وانتشاراً منذ اكتشافه عن طريق الإمبراطور الصيني «شين نيونج» الذي كان يتذوق الماء فسقطت به ورقة نبته برية فيعجب بطعمها ومذاقها ليصبح المشروب الرسمي في القصر الإمبراطوري وقد انتقل الشاي من شرق آسيا إلى وسط أوربا عن طريق التجار الأتراك حتى بداية القرن ١٩ عندما بدأت الصين ببيعه لروسيا عن طريق قوافل الجمال.

منذ منتصف القرآن التاسع عشر ظهر نبات الشاي في الهند ليزرع في مساحات ضخمة وعلى نطاق واسع ليصبح من أهم المحاصيل الزراعية التي تمثل رقماً مهماً على خريطة الاقتصاد الوطني بعد ازدياد معدلات تصديره للأسواق الآسيوية والأوربية معاً.

ونظراً لأهمية وتعلق الشعوب به على اختلاف شرائحهم بعد أن جعلوه ضيفاً دائماً على موائدهم واحتفالاتهم الأمر الذي جذب اهتمام الباحثين والدارسين عن الفوائد الصحية للعديد من الأغذية والنبات والمواد الطبيعية لمقاومة العديد من الأورام والأمراض السرطانية وأعراض الجهاز الهضمي والسكر وغيرها.

أيضاً اتجه العلماء إلى البحث في أسرار الطب الصيني وعلاجاته

الخاصة التي كان لها دور بارز في انخفاض نسبة المرض مقارنة بغيرها من المجتمعات التي أخفق فيها الطب الحديث وفشل في الوصول إلى وسائل علاجية للكثير من الأمراض لتمثل كابوساً مزعجاً وإنذار بالخطر يهدد كيان هذا الإنسان.

والشاي الأخضر هو كنز توصل إليه الباحثون والدارسون في المجال الطبي ليصلوا إلى نتائج رائعة وآثار قوية في المجالين الصحي والغذائي لتكون المحصلة طرح العشرات من الأدوية والعلاجات التي تصبح دواء وشفاء للعديد من الأمراض.

الشاي الأخضر الذي يطرح العديد من الفوائد الصحية ليصبح ينبوعاً للصحة حتى أن بعض الباحثين رددوا قولهم المأثور «ما دام الشيخ الأخضر موجود فهناك أمل» أي أنه نقطة إشعاع يضيء للمريض الطريق السليم للشفاء والتداوي دون تعب أو معاناة.

لقد أثبتت دراسات متعددة أن الشاي الأخضر يقلل من فرصة حدوث الذبحة الصدرية وتصلب الشرايين ويقاوم الأزمات القلبية إذ يقلل مستوى الكوليسترول الضار ويعمل على رفع مستوى الكولسترول النافع.

كما تشير دراسات حديثة أخرى أن تناول الشاي الأخضر بمعدل ٨ مرات يومياً يقلل من فرصة الإصابة بمرض القلب وتصلب الشرايين بنسبة ٧٥٪ بإذن الله وأما السرطان وأورامه الخبيثة ذلك الغول الذي يستقر في أجسادنا فينهكها وقد يعجل بوفاتها ليدمر ما يزيد عن ٦ مليون شخص

سنوياً على مستوى العالم فقد كان للشاي معه رحلة من الصراع والمقاومة والغريب أن السرطان له أعراض وعلامات ومع ذلك لا نكتشفها إلا مؤخراً بعد أن يفترسنا ويصل إلى مرحلة متقدمة ليظل الشفاء معدوماً إلا من رحم ربك.

وهناك عوامل تساعد على انتشار السرطان ونموه عن طريق مواد نعايشها ولا نشعر بخطورتها فالغذاء الذي نأكله وأسلوب المعيشة والبيئة المحيطة بنا كلها عوامل تلعب دوراً مهماً في تهيئة الفرصة لحدوث السرطان بنسبة من ٧٠– ٩٠٪ وإن كان العامل الغذائي يتحمل وحده ما بين ٣٥- ٦٠٪ من حالات السرطان.

وقد تعددت الدراسات والأبحاث في هذا المجال من جراء بروز الأمراض السرطانية وانتشارها لتشكل ظاهرة عالمية فأجريت البحوث والدراسات إلى الإنسان والحيوان ليتضح أن الشاي الأخضر مفيد في الوقاية ضد الإصابة بالسرطان وفي مقاومة ونمو انتشار الإصابة السرطانية وذلك من خلال الأدلة التالية :

- مركبات البوليفيتولات الموجودة بالشاي يتميز بمفعول قوي كمضادات للأكسدة ومقاومة حدوث تلف بالحمض النووي للخلايا «D.NA».
- الشاي الأخضر يوقف نشاط الأنزيم المساعد على ظهور السرطان بعد أن اتضح أن مركبات «EGCG» تبطل إلى حد كبير

من فاعلية هذا الإنزيم أي أنه كلما تناولت الشاي بكثرة تنأى بنفسك من حدوث أي أورام سرطانية.

- تعتبر المركبات الموجودة في الشاي الأخضر عنصراً فعالاً في وقف نشاط الجهاز الإنزيمي الموجود بالكبد والذي قد ينشط بعض المواد ويجعلها مسرطنة.

أيضاً مختلف الشعوب اعتادت على تناول الشاي بعد الطعام باعتبارها عادة صحية ومفيدة لمرض السكر والباحثين عن انخفاض الوزن كما أنه يوفر الحماية ضد التأثير الخطير لبعض المواد السرطانية التي توجد في غذائنا وتنتج عنها سرطان الجهاز الهضمي حيث وجد الباحثون في جامعة كولومبيا البريطانية أنه يوقف تكون المواد المسرطنة والتي تعرف باسم نترور أمينات حيث يثبط عملية تحويل النيترات (مواد حافظة للحوم) إلى هذه المركبات الضارة.

وحتى يكون التأثير الصحي للشاي الأخضر أشد وأقوى فقد استطاع الصناع إضافة الأعشاب وبعض الفيتامينات والمستحضرات ليكون لها أثر فعال في علاج أشد وأخطر الأمراض بإذن الله مثل أوراق الصبر التي تستخدم في علاج الحروق وحب الهال التي تساعد في عملية الهضم ويعالج حالات الانتفاخ الغازية، والقرفة التي تساهم في خفض ضغط الدم المرتفع وتعالج البرد وغازات البطن، وجذور الزنجبيل التي تساعد على الهضم وصد البكتريا والفيروسات وفلفل كاوه الذي يحتوي على

مـواد تسـاعد علـى اسـترخاء العضـلات والجهـاز العصـبي ويسـتخدمه العطارون في علاج العصبية والأرق والإثارة.

ومـع تقـدم الطـب الحـديث وتـوالي الأبحـاث والدراسـات بنتائجهـا الباهرة لتؤكد القدرة الكبرى لمركبات الشاي على مقاومة وعـلاج مجموعـة كبرى مـن الأمـراض بإذن الله لتصبـح كبسـولات الشـاي الأخضـر أحـدث صيحة للإضافة الغذائية المنتشرة في العديد من البلدان الأوربية.

هذه الفائدة الفائقة للشاي الأخضر ودوره النشيط والفعال في العلاج وتناولتهـا العديـد مـن المؤلفـات والدراسـات في الحقـل الطـبي مـن خـلال أعمال بعضها متشابهة أو تقليد للغير فلم تأتي بجديد أو مجرد كتابات طبيـة جافـة تخلـو مـن المعلومـة والفكـر الجديـد فلـم تـراوح مكانهـا لتظـل المكتبـة الطبية تعاني من المؤلفات المتخصصة في كشف المزيد وطرح الجديد.

وهـذا العمـل هـو رؤيـة طبيـة متكاملـة عـن الشـاي وأهميته ودوره في التداوي.. وقراءة جغرافية لطبيعة هذا النبات وكيفيـة ظهـوره وانتشـاره عـبر عصور ومراحل مضت وبحث غذائي شامل في أهمية هذا النبـات ودوره في وأد الكـثير مـن الأخطـار والبلايـا الـتي تحاصـرنا في غـذائنا حتـى جعلتنـا في مهب الريح.

الكتاب هو رؤية شاملة وقراءة رصينة حـول الشـاي الأخضـر تتبعنـاه بالدراسـة والتحليـل، ولازمنـاه بالتجـارب العلميـة الموثقـة ليكـون نموذجـاً جديداً يستفيد منه الباحثون والدارسون في المجالين الطبي والغـذائي فتعـرف

الداء وتتلاشاه وتدرك الدواء وتسير على خطاه والشفاء بيد الله.

وحتى نواصل المسيرة بخطى ثابتة وواثقة على درب النجاح فقد استطعنا أن نتلافى الحشو والتكرار ونفك جمود الأرقام ونحلل الرموز لتكون الفائدة أعم والثمرة أشمل ليصبح العمل نموذجاً فريداً ليحوز على ثقة القارئ العزيز ويضيف المزيد إلى المكتبة الطبية التي تعاني من الجفاف على مدار العام ، لعل هذا العمل يروي ظمأ المتعطشين للعلم والباحثين عن المعرفة والراكضين وراء الجديد دائماً.

المؤلف

الفصل الأول

رؤية جغرافية .. وقراءة تحليلية للشاي الأخضر

تقرير خطير يحوي الكثير من الأسرار أشارت إليه منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة يبين أن إنتاج العالم من الشاي لعام ١٩٩٦ بلغ رقماً قياسياً مقداره ٢٦٩١٠٠٠ طن أي بزيادة تقدر بنحو ٧٥ ألف طن أو ٣٪ مقارنة بإنتاج عام ١٩٩٥م.

وأشارت المنظمة إلى أنه رغم التوقعات بانخفاض الإنتاج للعام الحالي فإن الطلب سيبقى عليه مما يحمل المستهلكين أسعاراً أعلى.

وأفادت المنظمة بأن محصول الشاي في سريلانكا ومعظم البلدان المنتجة قد تعرض لأضرار خطيرة بسبب الجفاف الشديد ورداءة الأحوال الجوية بوجه عام، كما انخفض مستوى الإنتاج بنسبة ٣٧٪ ليسجل مستوى قياسياً جديداً مقداره ٧٧٨٩٠٠ طن، وفي أفريقيا سجلت أوغندا زيادة بنسبة ٢٦٪ وملاوي ٨٪ وزيمبابوي ٦٪ مقابل انخفاض في تنزانيا بنسبة ١٦٪ بسبب الجفاف.

وقد ارتفع حجم الصادرات في العالم من الشاي بنسبة ٢,٦٪ ليبلغ مقداره ١١٠٥٠٠٠ طن في العام الماضي لتصدر كينيا أعلى نسبة تصدير في العالم نظراً لما حققته من زيادة بسيطة بمقدار ٢٤٤٢٠٠ طن.

وعلى نحو مماثل ارتفعت صادرات سريلانكا من الشاي من

٢٣٥٧٠٠ عام ١٩٩٥ إلى ٢٤٤ ألف طن عام ١٩٩٦ ، وفي أندونيسيا تحققت زيادة في الصادرات بمقدار ٩٦ ألف طن أي بنسبة ٢١٪.

وبالرغم من هذا المستوى القياسي فإن الصادرات الهندية انخفضت بنسبة ٦٪ لتصل إلى ١٥٤ ألف طن مما يعكس زيادة في الاستهلاك وانخفاضاً ملحوظاً في حصتها من السوق الدولية.

أما صادرات الصين فإنها قد انخفضت بصورة طفيفة في عام ١٩٩٦ من ١٧١٧٠٠ طن إلى ١٦٩٦٠٠ طن ولا سيما الشاي الأخضر.

واردات العالم من الشاي [(١)]:

وتواصل إحصائية منظمة الأغذية والزراعة رصدها في قضية واردات العالم من الشاي قد حققت زيادة بمقدار ١١٠٨٥٠٠ طن عام ١٩٩٦ مقابل ١٠٦٦٧٠٠ مليون طن عام ١٩٩٥ ، حيث سجلت إجمالي واردات البلدان النامية انخفاضاً بنسبة ٤٪ مقارنة بالفترة ١٩٩١ – ١٩٩٣ بينما انخفضت الشحنات المصدرة إلى جمهورية إيران الإسلامية بنسبة ٤٦٪ والسعودية بنسبة ١٩٪.

ذكرت المنظمة أن إنتاج الشاي والصادرات منه تسهم في تحقيق الأمن الغذائي في العديد من البلدان، ففي الفترة من عام ١٩٩٤-١٩٩٥م

---

(١) بيان صحفي رقم ٩٧٢٨ حول المستوى القياسي لإنتاج الشاي صادر من منظمة الأغذية والزراعة.

حققت سريلانكا مكاسب من صادرات الشاي بلغت نسبة تصل إلى ٥٥٪. من جملة صادراتها الزراعية وبلغت في كينيا نسبة ٣٣٪ علماً بأن أصحاب الحيازات الصغيرة يمثلون أهم منتجي الشاي في البلدان المصدرة لهذا المحصول.

✠ ✠ ✠

الفصل الثاني
الشاي الأخضر عادات وطقوس في الحضارة اليابانية القديمة

تتميز الفنون التقليدية اليابانية بتناولها مختلف جوانب الحياة الاجتماعية لتصبح عرف وعادة يلتزم بها الجميع على مدار مئات السنين وطوال حضارات ومراحل متنوعة.

ويأتي أشهر ما يعِرف في تلك الحياة الاجتماعية باسم «سادو» ومعناها طريقة عمل الشاي أو حفل تحضير الشاي الأخضر وتقديمه للضيوف.

طريقة سادوا لتحضير الشاي على المائدة اليابانية:

ترجع أصول طريقة «سادو» لتحضير الشاي إلى القرن الثاني عشر عند عودة أحد الرهبان إلى بلاد اليابان من الصين محملاً بمسحوق الشاي الأخضر ليقتصر تحضيره وإعداده على المعابد لكي يتمكن الرهبان من المكوث فترة طويلة في حالة من اليقظة أثناء فترة العبادة [1] بزعمهم.

بعد ذلك انتقلت عادة تحضير الشاي واحتسائه إلى طبقة الحكام والمحاربين حتى أصبح الشاي الأخضر على طاولة المبارزات والمراهنات بين طبقات الشعب الياباني المختلفة.

ومع نهاية القرن الخامس عشر أصبح للشاي فنون خاصة لتحضيره

(١) تقرير لوكالة الأنباء الكويتية «كونا» في ١/ ٤/ ١٤٢٣هـ.

على يد راهب بوزي يدعى «موراتا شكوك» الذي كان يحضر الشاي لعائلة إشيكاغا الحاكمة في ذلك الوقت فأصبح أول أستاذ يحضر الشاي أمام الضيوف حيث كان يقدم في الفترة التي سبقته في غرفة خاصة بعيداً عن أعين الضيوف.

لم يكتف «شوكو» بابتداع طريقة تحضير الشاي أمام الضيوف وإنما استكمل هذا الفن بتغيير أدوات التحضير من قدور وأكواب وملاعق من مصنوعات البراميل الصلبة الجميلة إلى مصنوعات يابانية تتميز بطابع روحي خاص تضغى الهدوء على بيت الشاي وزواره.

ريكيو .. فنون وآداب في تحضير الشاي:

تعاقب عدة أساتذة يطورون في فنون تقديم الشاي الأخضر بعد شوكولي إلى أن وضع «سن ريكيو» في القرن الـ١٦ مبادئ وفنون تحضير الشاي وتقديمه وهي سارية حتى الوقت الحاضر للذين يقدمون هذا الفن الاجتماعي.

٤ مبادئ روحية لتقديم الشاي الياباني:

تتخلص المبادئ الروحية في طرق تقديم الشاي على السفرة اليابانية وفقاً لما وضعه «ريكيون» بأربع محاور:

- «واو» ترمز إلى العاطفة بين الناس بعضهم البعض والعاطفة بين الناس والطبيعة.

- «كي» ترمز إلى احترام لجميع الموجودات.
- «سي» ترمز إلى الصفاء والنظافة الإيمانية.
- «جاكو» ترمز إلى هدوء وسلامة العقل والتفكير.

ويقوم المتدربون بتقديم الشاي وفقاً لطريقة «سادو» في اليابان الحديثة حالياً بتعلم العديد من المبادئ المتعلقة بهذا الفن وأهمها طريقة تجهيز أدوات تحضير الشاي وتقديمه وإن كانت عملية التعلم والتدريب لا تقتصر على الجانب التحضيري بل تتعداه لتشمل أمور عدة تتعلق بالموجودات الخاصة بالسادوا من خلال الأمور التالية:

- إنشاء غرفة تقديم الشاي من الناحية المعمارية.
- طرق إنشاء الحدائق المحيطة بغرفة الشاي.
- تعلم أمور ثقافية تتعلق بالآداب المرفقة لتقديم الشاي والمفردات المستخدمة لهذا الفن.

وتشكل غرفة تحضير الشاي وتقديمه من الخشب الخفيف المأخوذ من الغابات على أن تكون الأبواب والشبابيك مكونة من الورق الأبيض الخفيف الملصوق على عيدان الخشب فتشكل منه لوحة على شكل مربعات جميلة في حين تكون أرضية الغرفة من ورق نتامي التي تشبه خوص النخيل.

أما الضيف فيتبع طقوس وعادات عند الدخول لغرفة الشاي بأن

يخلع الحذاء ويدخل من باب صغير يشبه النافذة إلى غرفة الشاي والجلوس بوضع ساكن إلى أن يقوم المضيف بتحضير الشاي أمامه ومن ثم تقديمه إليه ليستمتع بمذاق الشراب المحضر من مسحوق الشاي الأخضر الذي يتميز بمذاقه المر ويقابله شيء من الحلوى لتخفيف حدة هذا المذاق في الفم.

وتنتشر بيوت الشاي في العديد من المدن اليابانية حالياً وخصوصاً في الحدائق اليابانية التقليدية التي تحتوي على برك المياه حيث تبنى هذه البيوت لتطل على هذه البرك.

وتعد مدينة كيوتو من أشهر المدن التي تحافظ على الكثير من العادات القديمة والآثار التاريخية ومنها بيوت الشاي.

وحالياً أصبح حفل الشاي الياباني فناً يهدف إلى تحقيق صفاء النفوس وتطهر الأرواح والاتصال السلس والبسيط بالطبيعة من خلال تحضير الشاي وتقديمه وتناوله بدليل أنه بعد الانتهاء من شرب الشاي تنظف الأدوات وتقدم فارغة للضيوف ليقوموا بفحصها وتذوق أشكالها وألوانها والنقوش والزخارف المرسومة عليها حيث يشترك الجميع في حلقة نقاشية حول طريقة التحضير والتقديم والفن المصاحب لذلك بعدها توقد النار إيذاناً بانتهاء الحقل والعودة من العالم الروحي إلى العالم الاعتيادي في اعتقادهم بعد أن يتم تعديل طعم الفم المر الناجم عن تناول هذا النوع من الشاي الذي يعتقد فيه اليابانيون بأنه يمثل علامة بارزة في طول أعمارهم وقلة الأمراض في بلادهم (هذا في زعمهم وإلا فالآجال بيد الله عز وجل).

ويذكر أن هذه الطريقة التقليدية اليابانية تدرس الآن في العديد من المراكز الصحية المتخصصة داخل اليابان وخارجها ، وكل مركز له مدرسته الخاصة به حيث يتعلم دارسوا فن الشاي الياباني تنسيق الزهور والحدائق والعمارة والخط والخزف وغيرها.

✠ ✠ ✠

الفصل الثالث

الشاي أشكال وألوان

معظم الشاي الذي يشرب في جميع دول العالم مخلوط، وهو خلط ذات أنواع متعددة ومتنوعة بدرجات متفاوتة وبنسب دقيقة في كل توليفة، ولكل منها مذاقها الخاص الذي يلائمه عادات وتقاليد الشعوب والهند من أشهر دول العالم وتحوي على بيئة خصبة لزراعة أشهر أنواع الشاي وهي: شاي دار حلينج، شاي آسام، شاي نلجيري.

شاي دار جيلينج ١٢ مليون كيلو جرام سنوياً:

يزرع على ارتفاع يقرب من ٢٠٠٠م أعلى سطح البحر وتحت سفوح قمة كانشينونجا إحدى سلاسل حيال الهملايا ويقع فيها ما يقرب من ٢٠ ألف هكتار سنوياً.

ويساهم في تداخل العديد من العوامل الطبيعية مثل الطقس البارد والهواء الرطب والارتفاع عن سطح البحر والأرض المنحدرة بالإضافة إلى نوعية التربة ويمتاز هذا النوع من الشاي بالندرة حيث يبلغ جملة الإنتاج ١٢ مليون كيلو جرام وتمثل ٣٪ من إجمالي الهند الكلي للشاي.

وأوراق شاي دارجيلنج لون بني مائل للسواد وأوراقه الملفوفة ذات أطراف ذهبية مما يجعله ذو رائحة غنية وعبر رائع الأمر الذي يجعله يحقق أعلى سعر في مزادات الشاي لارتفاع الطلب عليه.

شاي آسام .. وطاولة البلياردو:

يزرع على جنبي نهر براهما بوترا العظيم بالهند حيث توجد أكبر مناطق زراعة الشاي بالعالم وتقع على مساحة ٢١٦ ألف هكتار مما يجعلها تشبه طاولة البياردوا الضخمة وإنتاجها السنوي ٣٦٠ مليون جرام ويبدأ موسم الحصاد من شهر مارس ويمتد حتى منتصف ديسمبر ليستمر جمع الأوراق الجديدة والبراعم لمدة تتراوح بين ٢-٣ أشهر.

وتعد سنة إنتاج الشاي مع بداية موسم سقوط الأمطار ٧٥٪ ولذا يطلق عليه «شاي موسم الأمطار».

وتمتاز أوراق هذا النوع من الشاي بالشعيرات الفضية على الجزء السفلي للأوراق فتكسبه الجودة المتميزة والنكهة القوية وهي ذات لون متدرج بين الأخضر الفاتح إلى الداكن وهو مشروب كثيف حريق الطعم ذا رائحة قوية.

شاي نلجيري ٥٦ مليون كيلو سنوياً:

ينمو هذا النوع من الشاي حول نلجيري جنوب الهند، وتتخلل حدائق الشاي أشجار الصمغ وأشجار السرو ومساقط المياه المتفاوتة ليصل إنتاجه السنوي ٥٦ مليون كيلو جرام سنوياً.

ينمو هذا النوع من الشاي على مدار السنة وموسم حصاده مرتين الأولى تبدأ من إبريل إلى مايو.

✠ ✠ ✠

الفصل الرابع
الشاي الأخضـــر قراءة عبر عصور

ينتمي الشاي إلى أصل نباتي واحد وهو «Camellia sinengis» وحتى الآن لا يعرف على وجه الدقة متى عرفه الناس واستخدموه في شرابهم وإن كانت بعض الدراسات أشارت إلى أنه عرف للمرة الأولى في الصين وحتى الآن ما زالت هذه المنطقة تمثل أغنى دول العالم إنتاجاً له وأشهرهم في زراعته والحرص على شربه.

رائد علم الشاي .. وحكايته مع الصين :

يعتبر الصيني «لويو» أبرز شخصية ارتبط اسمها بالشاي فلقب برائد علم الشاي وملك الشاي، فهو أول من ذكر الشاي في كتاب صدر عام ٧٨٠ قبل الميلاد وما زال حتى الآن يحتل مكانة رفيعة بين الصينيين.

ويعرف نبات الشاي علمياً باسم «Camellia sinensis» ومن حيث الفصيلة «ابن عم» نبات الكاميليا المزهر، ورغم ذلك هناك نوعان مختلفان في الشكل رغم انتمائهما لفصيلة واحدة.

أفضل نمو لنبات الشاي يكون في المناطق الدافئة الممطرة كالمناطق الاستوائية وخصوصاً الجبلية.

وينتمي إلى الشاي ثلاث أنواع هي : الشاي الأخضر – الشاي الأسود – الشاي الألونج.

وأكثر أنواع الشاي استهلاكاً في العالم هو الشاي الأسود الذي ينتج بعملية أكسدة للورقة الخضراء لتحسن في الطعم.

الشاي الأخضر والأحمر .. فروق واختلافات:

الشاي الأخضر مشروب صحي من الدرجة الأولى ومستخلصة يؤدي إلى تثبيط البكتيريا وتأثيراته الطبية شاملة في علاج الأمراض السرطانية ومقاومة أمراض القلب ويساعد على علاج التسوس للأسنان ومقوٍ ضد الإجهاد والروماتيزم وغيره.

أما الشاي الأسود فله قيمة غذائية وإن كان فوائده الصحية لم ترقى لمستوى الشاي الأخضر بسبب عملية تخصيره حيث تجرى عملية أكسدة للحصول عليه وبالتالي يفتقد الشاي لجزء من خصوصياته وفاعليته.

الشاي مشروب لكل الناس:

انتشر الشاي في الصين واشتهر عن طريق المصادفة حينما كان الإمبراطور الصيني الشهير «شين نيونج» يتناول كوب ماء فسقطت به نبتة برية ذات رائحة طيبة .. تناولها الإمبراطور فأعادت إليه المزيد من النشاط والحيوية.

ومنذ ذلك الوقت وهو المشروب المفضل لدى القصر والإمبراطور بل وعامة الشعب ليصبح مشروبهم الأساسي والمفضل.

الفصائل النباتية للشاي:

الشاي نبات استوائي دائم الخضرة ويتبع فصيلة الكاميليا وينقسم إلى قسمين هما:

الصنف الآسيوي وصراع بين الصين واليابان:

كثيرة التفرع وقائمة الساق وذات أزهار بيضاء أو قرمزية اللون ويندرج تحته صنفان هما.

الشاي الصيني يقاوم البرودة وينتج في المناطق الحارة:

شجرة بطيئة النمو ويصل ارتفاعها ما بين ٤-٦م، أوراقها صغيرة وأزهارها مفردة وهو نبات مقاوم للبرودة ومع ذلك ينتج بكثرة في المناطق شديدة الحرارة كالصين واليابان.

النوع الأساسي .. إنتاج أكثر ونكهة أقل:

شجرة سريعة النمو وطويلة جداً، وهو نوع أقل مقاومة للبرودة وينمو على المناطق الغربية من خط الاستواء، ومحصول هذا النوع إنتاجه أكثر لكن نكهته أقل.

الصنف الياباني .. والبراعم الصغيرة:

أوراق كبيرة الحجم لونها أخضر داكن وأزهار ذات لون أبيض ويتركب من أوراق صغيرة متراكبة تحيط بقمة نامية عبارة عن ساق صغيرة متقاربة العقد وأحسن أصناف الشاي يتم الحصول عليه من البراعم الصغيرة غير المتفتحة.

أشهر دول العالم في إنتاج الشاي الأخضر:

الدولة	كمية الشاي بآلاف الأطنان
الصين	٤٥٦ ألف طن
اليابان	٩٣ ألف طن.
إندونيسيا	٣٣ ألف طن.
فيتنام	٢٨ ألف طن.
الهند	٩ ألف طن.
الاتحاد السوفيتي	٣ ألف طن.
سريلانكا	١ ألف طن.

أشهر دول العالم استهلاكاً للشاي:

هو المشروب الثاني من حيث الانتشار على مستوى العالم بعد الماء، ورغم ذلك فدرجة استهلاكه تختلف من شعب لآخر وطبعاً لإحصائية صدرت عام ١٩٩٥ جاءت لتوضح أشهر دول العالم استهلاكاً له كما يلي:

- إيرلندا.
- المملكة المتحدة.
- الكويت.
- تركيا.

- سوريا.
- هونج كونج.
- إيران.
- سيرلانكا.
- المغرب.
- نيوزلندا.

ولم تشر هذه الإحصائية إلى الصين رغم أنها من أوائل الدول التي اكتشفت هذا النبات وجعلته مشروبها الرئيسي.

بواقي الشاي واستخدامات منزلية:

- يمكن استخدام بواقي تفل الشاي في إزالة رائحة البصل والسمك العالقة بالملاعق والأطباق عن طريق نقعهم مع التفل.
- يمكن إزالة أي روائح كريهة لأوعية قلي السمك عن طريق نثر بعض التفل على تلك الأوعية مع قليل من الماء وتترك على النار لتغلى لمدة خمس دقائق.
- يمكن الحصول على سائل تلميع ذي فائدة كبيرة عن طريق نقع تفل الشاي مع الماء لعدة ساعات لينتج عنه سائل داكن يمكن استخدامه في تلميع الزجاج والمرايات.

الحدود القصوى لتلوث الشاي:

قامت العديد من الدول المصدرة والمستورة للشاي بسن القوانين والتشريعات التي تحافظ على بيئة نظيفة ونقية وخالية من التلوث بعد أن اشترطت وضع حد أقصى لمستوى الملوثات المحتمل تواجدها مع الشاي وهي:

المعادلة الثقيلة	م/ كجم بكينيا	م/كجم بإنجلترا
الزرتيخ	١	١
الرصاص	١٠	٥
النحاس	١٥٠	١٥٠
الزنك	٥٠	٥٠
الفلور	١٠٠	ـ

وأشارت بعض الأبحاث إلى أن معدن الرصاص يظل في أوراق الشاي ولا ينتقل إلى مشروبه أثناء إعداده.

✠ ✠ ✠

الفصل الخامس

الشاي الأخضر فوائد صحية وقيمة غذائية

قالت صحيفة ستركيس تايمز السنغافورية أن العلاج السحري لتضرر الأنوف من روائح الأحذية الكريهة هو الشاي الأخضر الصيني التقليدي وذكرت الصحيفة أن الشاي أشهر مشروب شائع في قارة آسيا فهو يحمي من السرطان ويمثل الحل الأمثل لمشكلة عرق الأقدام وما ينتج عنه من عواقب وخيمة بعد أن أثبتت الأبحاث التي قام بها طلبة معهد بنما سيك أن تقطير بضع قطرات من الشاي في الحذاء تقلص الرائحة الكريهة التي يسببها العرق.

ونقلت الصحية عن رئيس فريق البحث واسمه «ميتشلي» الذي قام بتجارب متكررة على عشرات الأنواع من الشاي قبل أن يقع اختياره على الشاي الأخضر استخدمنا الشاي بعد أن سمعنا أنه يمنع نمو الكائنات الحية الدقيقة ويذكر أن الشاي الأخضر مصنوع من أوراق معالجة بالبخار ومجففة لنبات الكاميليا وموطنه آسيا ويشتهر على مدار قرون كمقاوم للمرض بسبب المادة الكيماوية الطبيعية الموجودة به ذات الخاصية المضادة للأكسدة كما أجريت دراسة عام ١٩٩٧م بجامعة تكساس الأمريكية أن الشاي الأخضر به ضعف ما هو موجود في البنزين الأحمر من المواد الكيماوية المضادة للأكسدة التي تحمي من أمراض السرطان والقلب وأنه أكثر فاعلية في حماية الخلايا من فيتامين «ج» هـ ن.

الشاي الأخضر والرياضة:

ممارسة الرياضة تحتاج إلى كمية كبيرة من السوائل وما أكثرها ، ولذا ينصح الأطباء باستخدام وشرب الشاي الأخضر باعتدال للممارسين لأنه مصدر جيد لبعض الفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تنتج في جسم الإنسان خلال أدائه للتمارين الرياضية وذلك إضافة إلى كميات أخرى من السوائل والحليب والماء.

الشاي ومرض السكري:

مراقبة السكر في الدم من الأمور المهمة جداً والإهمال فيه يترتب عليه عواقب وخيمة مثل أمراض الكلى والعيون والأعصاب ، ولذا فالتعامل مع الأدوية مطلوب وقد أثبت الدراسات أن الشاي الأخضر بما يحتويه من مركبات له دور فعال في مقاومة مرض السكري.

الشاي الأخضر والتهابات المفاصل:

أكدت العديد من الدراسات البريطانية أن الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التهابات المفاصل والروماتيزم على نطاق واسع.

ويقول الباحثون في جامعة شيفيلد البريطانية أنهم وجدوا مكونين في الشاي الأخضر يسهمان في علاج بعض أنواع التهابات المفاصل من خلال عزل نوع من الأنزيمات التي تتلف المفاصل.

كما توصلت دراسة يابانية إلى أن شرب الأخضر بانتظام يحمي من الإصابة بانسداد تصلب القلب وأنه يحمي من الإصابة بانسداد في نسيج القلب بإذن الله.

فوائد صحية عامة للشاي الأخضر:

- ❑ الشاي الأخضر يساعد في تقليل مستوات البروتين الشحمي «IDI» والذي يعرف بالكوليسترول السيئ ليقي من الانسداد في القلب وتصلب الشرايين.
- ❑ غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تحمي الجسم من الأمراض.
- ❑ الشاي يحتوي على بعض المركبات ومن بينها ما يعرف اختصاراً بالرموز «EGCG» الذي يساعد في الوقاية من إشعاعات الشمس والوقاية من الأورام السرطانية بإذن الله.
- ❑ يحمي الأسنان من التسوس لأنه يحتوي على الفلورايد ويحافظ على اللثة ويقاوم البكتيريا الضارة ليحمي رائحة الأسنان الكريهة.
- ❑ يحسن وظائف الكلى ويقاوم الفشل الكلوي وينظم حركة الأمعاء بعد الوجبات.
- ❑ يقاوم ارتفاع السكر ويساعد على إنقاص الوزن إذا شرب بعد الوجبات.
- ❑ له دور فعال في حماية المخ من الجلطات وينشط الذاكرة والتركيز والإدراك بإذن الله.

علاج فعَّال لحرق الدهون:

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض لأن تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية، فقد اكتشفت دراسة أمريكية حديثة أجريت على ٢٠ رجلاً بديناً شربوا الشاي ٣ مرات يومياً لتتوصل إلى أنه يحرق ٢٠ سعر حراري إضافي يومياً وأن انخفاض مستوى السكر يخفض أحياناً مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

يقاوم الجلطات الدماغية وعلاج للكوليسترول:

أظهرت الدراسات أن تشكل جلطات الدم غير الطبيعي هي السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الداغية ولذلك فتناول الشاي يمنع تشكلها غير الطبيعي وأن له نفس فعالية الإسبرين في هذا المجال.

وتلاحظ الدراسات أن الإسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط، فإذا كان المريض يتناول جرعات صغيرة من الإسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية ولذا يجب عليه الاستمرارية في تناوله حتى لو كان يشرب الشاي الأخضر أيضاً.

وأشارت الدراسات أن الشاي الأخضر يزيد مستويات الكوليسترول النافع «HDL» الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

دواء وشفاء في تخفيض ضغط الدم بإذن الله:

يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى «ACE» وتعمل الأدوية المخفضة له على منع إفراز الأنزيم وبالتالي فضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الأنزيم.

أما بالنسبة للشاي الأخضر فهو معطل طبيعي للأنزيم بعد أن أثبتت الدراسات الحديثة أن ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاي الأخضر.

العلاقة بين الشاي الأخضر والسكري:

حيث يستهلك الجسم النشا فإنه يحتاج إلى أنزيم يسمى «amfase» إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم.

وتقوم «PogyPhenals» الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم «amyfase» ولذا فإنها تساعد على خفض مستويات السكر في الدم.

أن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم تعرض البشر للإصابة بمرض السكري ولذا فتناول كوب شاي أخضر يومياً يساهم في خفض مستوى نشاط أنزيم «amyfase» بنسبة ٨٧٪.

كوب شاي سبب في الوقاية من التسمم الغذائي:

الشاي الأخضر يقتل البكتريا ويقضي عليها تماماً ولذا ينصح بشربه مع الوجبات لتفادي أخطار التسمم الغذائي البكتيري.

ولا تتوقف أهميته عند هذا الحد بل تتجاوز لتمثل دواءاً وشفاءً لمواجهة نمو البكتيريا في الأمعاء بإذن الله.

سبب في شفاء سرطان البروستات:

لاحظ الباحثون أن نسبة الوفيات بسبب سرطان البروستات في اليابان أقل من باقي دول العالم.

واعتقدوا أن اليابانيين وطبيعتهم وبيئتهم لديهم مقاومة غير عادية لهذا المرض الخطير، ومن هنا ظهرت الأبحاث والدراسات حول سبب التفاوت من خلال الأطعمة التي يتناولها اليابانيون.

وقد لفت الأنظار كمية الشاي التي يتناولها اليابانيون مما استدعى الباحثون في مركز شيكاغوا الأبحاث السرطان إلى التأكيد على وجود مادة «EGCG» بالشاي الأخضر تمنع نمو سرطان البروستات، وتقلل من حجم ومقاس الورم الموجود بالفعل وبوجود علاقة مباشرةً بين الاستهلاك العالي للشاي الأخضر وانخفاض معدل الإصابة بسرطان البروستاتا.

الشاي ونوبات الصرع:

يؤكد الأطباء أن إصابات الرأس لها أعراض وآثار خطيرة وخصوصاً لو كان المخ نفسه هو المصاب لما يترتب عليها من نوبات صرع قد تعجل بالوفاة.

وفي السنوات الأخيرة قام عدد من العلماء بإجراء التجارب المعملية على عدد من الفئران وإعطائها حقن أملاح الحديد .. وبعد ذلك وخلال

مرحلة ثانية تم إعطاء الفئران بكاتشينات الشاي الأخضر فأوقفت نمو المرض ومنعت صوت النوبات.

قليل من الشاي يقاوم سرطان الرئة:

يجمع الأطباء على أن سرطان الرئة من أسرع أسباب الوفاة ومعظمها يرجع إلى التعرض لمجموعة من المواد السرطانية مثل التدخين والإشعاع والاسيستوس والرادون.

واستمرت التجارب والأبحاث حول الشاي الأخضر وعلاقته بالسرطان ليتوصلوا إلى أفكار ونظريات جديدة منها قلة الإصابة بينهم بمقدار ٥٥٪ إذا أعطوا بولفينولات مستخرجة من الشاي الأخضر.

هل الشاي علاج فعّال لهشاشة العظام؟

في إحصائية أمريكية شهيرة أثبتت أن هشاشة العظام تأتي في المرتبة الـ١٢ لأسباب الوفاة بين الأفراد وأن حوالي ٢٥ مليون أمريكي يعانون منه ليتصدر النساء العدد بنسبة ٨٠٪.

وتواصل الإحصائيات رصدها بأنه عند سن ٦٥ سنة يصاب ٥٠٪ من النساء.

وفي بحث آخر نشرته جريدة الأهرام يوم ٢٠٠٢/٧/٧م أشارت إلى أن الشاي الأخضر يساعد على بناء عظام قوي ويحمي من هشاشة العظام التي تصيب المرأة في المرحلة المتقدمة من عمرها.

وتشير الدراسة إلى أن عظام المرأة يظهر عليها المرض بشدة عندما

تفقد المستوى العالي من الأستروجين عند بلوغها سن اليأس وتحافظ على قوة العظام.

سبب في علاج الضعف الخلقي للعظام:

كما أجريت دراسة في الصين على ٥٠٠ شخص من الصين يتناولون الشاي مرة واحدة يومياً وتعدى متوسط أعمارهم ٥٠ عام وظلوا يشربون الشاي لمدة تراوح بين ٦-١٠ سنوات فظلت عظامهم كثيفة وقوية لتتوصل الدراسة إلى النتائج التالية :

- الشاي الأخضر مصدر مهم للفلورايد وهي مادة تبطئ عملية هشاشة العظام.
- غني بمادة الفيلفرنويدز المضادة للأكسدة فتزيد من كثافة العظام.
- الشاي يغير من طريقة امتصاص الجسم للمعادن الأخرى بصورة قد تزيد من كثافة العظام وقوتها.
- الشاي الأخضر يعطي الأمل لمن يعانون من ضعف خلقي بالعظام «نقص تكوين العظام» وهو مرض خطير يجعل العظام هشة وسهلة الكسر.

يحافظ على مستوى الضغط:

ضغط الدم المرتفع يمثل علامة تحذيرية وأعراض خطيرة تشير إلى وجود مرض بالقلب.

ونظراً لخطورته وآثاره السلبية على الجسم فقد أسماه العلماء «بالقاتل الصامت» إذ يدمر الأوعية الدموية دون أن يشعر الإنسان بألم واضح منها حدوث شروخ في جدران خرطوم المياه عند ارتفاع الضغط.

القاتل الصامت وأجراس الخطر:

الضغط المرتفع أو ما أسماه العلماء بالقاتل الصامت يؤدي إلى شروخ صغيرة في جدار الأوعية الدموية وهي شروخ تطرح بيئة خصبة للجلطات وقد طرحت العديد من الدراسات التي تبحث في العلاقة بين الشاي الأخضر وضغط الدم المرتفع من خلال تجارب تمت على عدد من الفئران الصغيرة التي يتم تغذيتها بغذاء خاص لرفع الضغط لديها، وتم تقسيم الفئران إلى مجموعتين، وبعد أسبوع تم فطامهما ليتم إعطاء المجموعة الأولى وجبات عادية والثانية وجبات تحتوي على ٠,٥٪ كاتشينات خام لتكون النتيجة بعد ١٠ أسابيع ارتفاع ضغط الدم بشكل مفاجئ لدى المجموعة الأولى بينما انخفض الضغط لدى المجموعة الثانية.

وفي دراسة ثانية استهدفت مجموعة من المدخنين توصلنا إلى أن الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من الشاي الأخضر تظهر صورة الدم لديهم في مستوى الأشخاص غير المدخنين.

الشاي علاج للكبد:

يرى العلماء أن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد على تنقية الجسم

نفسه لأنه يوجد به قدرة كبيرة على زيادة عملية الأيض التي تقوم من خلاله الكبد بإزالة السموم المسرطنة والتكوينات الأخرى.

هذه المواد تجعل للكبد القدرة الكبرى على إخماد أكبر قدر من السموم والتخلص منها مما يقلل خطورة الإصابة بالأورام والأمراض السرطانية المزمنة.

دواء للرشاقة وعلاج للبدانة:

المرأة السمينة أكثر عرضة لأمراض القلب، وقد أثبتت الباحثون في جامعة هارقارد من خلال دراسة طبية شملت ١١٥٠٠٠ امرأة يتراوح عمرهن بين ٣٥-٦٠ سنة وعلى مدار ٨ سنوات لتكون النتيجة أن ٤٠٪ منهن بعيدات عن خطر أمراض القلب باستثناء البدينات.

ومع المزيد من الدراسات ثبت أن الشاي الأخضر يمكنه التحكم في السمنة بالرغم من اختلاف نوعية الوجبات إذ تم تغذية الفئران بالكاتشينات مع الوجبات الطبيعية فلوحظ أن نسبة الدهون في الجسم قد انخفضت.

استمرت التجارب لمدة شهر فاتضح أن وجبات غذائية تحتوي على ٥٪ كاتشينات تبلغ نسبة الدهون بها ٧٪ بينما الفئران التي تناولت نفس الوجبات الغذائية بدون كاتشينات بلغت نسبة الدهون بها ١١٪.

كنز يطلق عليه الشاي الأخضر:

أفادت دراستان نشرتهما الجمعية الأمريكية للعلوم الغذائية أن الشاي الأخضر مفيد للصحة وخصوصاً في مكافحة أمراض القلب والسرطان والبدانة.

وأشارت دراسة أخرى نشرتها مجلة أمريكان جورنال أوف كلينكال نوترشين أن الشاي الأخضر يحتوي على الكثير من المواد المضادة للتأكسد والكافيين التي تحرك الآليات الكيميائية مما يزيد من استهلاك الطاقة وتأكسد الدهون في جسم الإنسان.

بينما أظهر تحقيق أجرته في مجلة «جورنال أوتوتريش» أن الشاي الأخضر يحمي الخلايا من آثار التأكسد الناجمة عن بعض الأمراض مثل السرطان وقال الدكتور «فبوغ شير» ممثل الجمعية الأمريكية للعلوم الغذائية أنه أمر سار بالنسبة للأشخاص المهتمين بالصحة والتغذية.

وأضاف أنه عندما يحدد العلماء مكونات تؤثر في فيزيولوجيا الإنسان في الأطعمة والمشروبات فإن إدراكنا لدور الأطعمة يتعدى الفائدة الغذائية كونها مصدر للطاقة.

كما توصلت دراسة حديثة أن الشاي الأخضر له فوائد صحية وقيمة غذائية لجميع الأفراد وعلى اختلاف طبيعتهم وبيئتهم.

٢٣ فائدة صحية وغذائية لكوب شاي واحد:

وأشارت هذه الدراسة الطبية إلى العديد من الآثار والفوائد التي

يجنيها الإنسان من جراء تناوله لكوب من الشاي الأخضر وهي :

- ◈ تقليل مستوى البروتين الشحمي «LDL» والذي يعرف بالكولسترول السيئ السمعة ليقي الجسم من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.
- ◈ المواد المضادة للأكسدة تحمي الجسم من الأمراض وأقوى هذه المواد هي المتوفرة بالشاي الأخضر وتعرف باسم «EGCG» الذي يعمل على الوقاية من أشعة الشمس وأنواع متعددة من الأورام السرطانية.
- ◈ يحمي الجلد من التقرحات والبثور وانقسام الخلايا غير الطبيعي.
- ◈ يصبغ الأسنان ويحميها من التسوس لأنه يحرق الفلورايد ويحافظ على اللثة.
- ◈ يحسن وظائف الكلى ويقاوم الفشل الكلوي ويقلل من الإصابة بالقرحة.
- ◈ يقاوم مستوى السكر بالدم ويساعد على انخفاض الوزن إذا شرب بعد الوجبات بانتظام.
- ◈ أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر علاج فعال في خفض مستوى الكوليسترول في الدم فتأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول الضار في الشرايين.

- قال الأطباء في الولايات المتحدة أنهم طوروا كريماً للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريمات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان للتساعد هذه المضادات على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد.
- يخفض مستوى الكوليسترول.
- يقاوم الأورام السرطانية ليمنع نمو الأوعية الدموية التي تتغذى على هذه الأورام وتساعدها على البقاء والنمو.
- خفض ضغط الدم المرتفع لأنه يؤدي إلى استرخاء العضلات الملساء المتحكمة في درجة قبض الشرايين.
- مضاد للعدوى بأنواع عديدة من البكتيريا المعدية وخصوصاً المسببة للإسهال والنزلات المعوية.
- يحافظ على سيولة الدم ويقاوم حدوث الجلطات.
- يساعد على التخلص من الوزن الزائد.
- يساعد على انتظام حركة الأمعاء ويقي من الإمساك.
- يزيد من كفاءة جهاز المناعة.
- يحتوي الشاي على نسبة جيدة من معدن الفلورايد المعروف بمفعوله المقاوم لتسوس الأسنان.

- تخفيف الوزن الزائد.
- حرق السعرات الحرارية الإضافية.
- الوقاية من التهابات المفاصل الروماتيزمية.
- قتل العديد من الخلايا السرطانية.
- يحسن وظائف الكلى ويقاوم الفشل الكلوي.
- يحمي من هشاشة العظام وسرطان الثدي والتجاعيد.
- يحمي من مستوى الكوليسترول الضار بالجسم «IdI» فيزيد من شبه النوع النافع مثل «haf» .

ولا ننسى أن الشفاء بيد الله وهذه أسباب.

أشربوا الشاي بعد الوجبات الدسمة:

كثيراً ما يرغب الناس في شرب الشاي بعد تناول الوجبات الدسمة والسمينة دون معرفة السبب الرئيسي وراء تلك الرغبة المحمودة، لكن الباحثين اليابانيين استطاعوا من خلال دراسة استمرت سنوات كشف الأسباب وتوضيح الخفايا فقد اكتشفوا أن تناول كوب شاي واحد بعد الوجبات الدسمة يساعد في التخلص من بعض الآثار المؤذية للطعام الدهني الدسم على الجسم.

وأوضح هؤلاء أن تناول وجبة دسمة يزيد مستويات الشحوم في الدم مما يحفز بدوره إنتاج الجزئيات الضارة التي تعرف بالشوارد الأوكسجينية

التي تسبب تصلب الأوعية الدموية وانقباضها بصورة مؤقتة ويرى العلماء في جامعة طوكيو الطبية أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تساعد في إزالة هذه الجزيئات المؤذية وبالتالي الحفاظ على صحة الأوعية الدموية وتدفق الدم بصورة طبيعية.

ووجد الباحثون من خلال تحليل وتقييم آثار نوعين من الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والشحوم عند ١٠ متطوعين من الأصحاء تراوحت أعمارهم ما بين ٢١-٣٨ سنة بحيث يتناولوا الشاي بعد الوجبة الأولى والماء بعد الوجبة الثانية لتكون النتيجة تدفق الدم إلى أعلى بعد شرب الشاي مما يدل على أن مضادات الأكسدة في الشاي ساعدت الأوعية الدموية على أداء وظيفتها بصورة مناسبة جداً.

الشاي دواء للسكتة الدماغية:

أجرى باحثون في جامعة تشينج كونج الوطنية في تيان بتايوان أن تداول الشاي الأخضر بانتظام يخفض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الذي قد يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية.

وقال بش شنج يانج رئيس الفريق البحثي في تقرير نشرته دورته أرشف الطب الباطني أن بعض أنواع الشاي تحتوي على ٤٠٠٠ مركب كيمياوي بينها الفلافوتدات تساعد أيضاً على الوقاية من الأزمات القلبية والسكتة الدماغية والفشل الكلوي.

شملت الدراسة ١٥٠٠ شخصاً كانوا جميعاً غير مصابين بأمراض

الضغط واكتشف العلماء أن الذين كانوا يشربون من ١٢٠ إلى ٥٩٩ مليمتر من الشاي يومياً لمدة سنة على الأقل انخفض لديهم احتمال الإصابة بارتفاع الضغط بنسبة ٤٦٪ عن الآخرين.

وأوضحت الدراسة أن تناول ٦٠٠ مليمتر من الشاي أو أكثر يومياً يقلل بنسبة ٦٥٪ من الإصابة بضغط الدم.

يقتل الفيروسات ويمنع انتشار الإيدز:

قال باحثون يابانيون أنهم اكتشفوا جزيئات في الشاي يمكن أن يعرقل انتشار الفيروس المسبب لمرض نقص المناعة المكتسب «الإيدز».

وأضاف العلماء أن هذه النتائج المعملية يمكن أن تبشر بطريقة جديدة لمكافحة الإصابة بفيروس «HIV» المسبب للإيدز بالحيلولة دون انتشاره في أنحاء الجسم. وتركز العلاجات الحالية التي تستهدف الفيروس على مكافحة الإصابة بعد انتشارها.

وتوصل علماء بجامعة طوكيو برئاسة كوز شيج إلى وجود مركب يشار اختصاراً بالحروف بداية «جي. سي. جي» وهو عنصر يعتقد احتواؤه على معظم الفوائد الصحية للشاي الأخضر ويلتصق هذا المركب بسرعة بالمسالك التي يستخدمها فيروس الإيدز في مهاجمة خلايا الجسم.

وقال وليام شيارير الأستاذ بكلية طب بابلوربهيو ستون الذي وضع تعليقاً مكتوب بشأن الدراسة قال فيه: يفتح هذا طريقاً ممكناً لمنع انتشار

الإصابة بعدوى فيروس «اتش. أي. في» وتسائل: «هل هناك شيء في هذا الصدد تحاول الطبيعة أن تبلغنا إياه»؟

هل الشاي الأخضر قادر على مقاومة الروماتيزم؟

يقول العلماء أن الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التهابات المفاصل أو الروماتيزم كما يعرف على نطاق واسع، وهذا النوع من الشاي الذي اكتشفه الصينيون قبل ٥ آلاف سنة يعرف عنه فوائده العديدة لصحة الجسم.

يقول الباحثون في جامعة شيفلد البريطانية أنهم وجدوا مكونين في الشاي الأخضر لهما القدرة على الوقاية من بعض أنواع التاهابات المفاصل من خلال عزل نوع من الأنزيمات التي تتلف المفاصل.

ويرى الدكتور ديفي بوتل أن الفحوص المختبرية برهنت على الفوائد المنظورة لتناول الشاي الأخضر في الوقاية من التهاب المفاصل أو الروماتيزم وأضاف الدكتور بوتل أنه ربما فات الأوان بالنسبة لمن يعاني من التهابات حادة في المفاصل ولكن والكلام للمتحدث: إذا تحول شرب الشاي الأخضر إلى عادة يومية يمكن أن يشعر الإنسان بفوائده لاحقاً وقالت متحدثة باسم حملة مكافحة التهاب المفاصل في بريطانيا أن هذا الكشف مثير ومهم وعلى الناس أن يقدموا على تناول الشاي الأخضر المليء بالفوائد والخالي من المضار.

الشاي يسهم في إنقاص الوزن:

تمتلئ الأسواق بالعديد من أنواع الشاي التي تستخدم في تخفيف الوزن وعلاج السمنة، لكن الدراسات تشير إلى أن الشاي الأخضر من أهم المشروبات التي تساهم في ربط الجذور الحرة التي تنتج العديد من التفاعلات داخل الجسم والذي ينتج أيضاً الدهون والسكريات وغيرها من الأغذية.

وتوصلت الدراسات إلى رصد العديد من الفوائد الصحية منها:

- تخلص الجسم من السوائل الزائدة حيث يساهم في زيادة إدرار البول بشكل كبير فينصح باستخدام هذا النوع للأشخاص الأصحاء الذين لا يعانون من أي مشاكل صحية خصوصاً مرض الكلى.

أيضاً بعض أنواع الشاي الأخضر تساهم في التخلص من العضلات في الجسم وتنظيف المعدة والأمعاء، كما أن بعض أنواع الشاي تساهم في الحد من السمنة عن طريق تنشيط عملية الأيض وحرق الدهون بزيادة الأيض القاعدي وبالتالي حرق الدهون.

روشتة عملية للحد من السمنة:

- يجب التأكد من نوعية الشاي وكيفية استخدامه.
- اتباع حمية أو برنامج غذائي متوازن.

- إجراء بعض التمارين الرياضية والحركية في حرق الدهون.
- تعويض الجسم ببعض المكملات الغذائية التي يفقدها الجسم عن طريق إدرار البول والإسهال وخصوصاً الفيتامينات.

الشاي الأخضر وطول العمر:

يقول العلماء أن الشاي الأخضر به مادة .. الفلافونيد المضادة للأكسدة تعمل على حماية القلب واسترخاء الشرايين ليتدفق الدم إليها بسهولة وهذه المادة تحد من عملية ترسيب الكوليسترول الذي يؤثر على الدم تأثيراً سيئاً ويؤدي إلى العديد من الأمراض ليصبح الشاي طوق النجاة من الإصابة بالأزمات القلبية وليس العكس كما يعتقد البعض مثال: نشرت صحيفة الأهرام المصرية بحثاً عن الشاي أجراه مجموعة من العلماء بمركز بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية أكد أن الشاي الأخضر يزيد من فرصة النجاة من الأزمات القلبية للذين يداومون على تناوله بينما تقل فرص النجاة للذين لا يتناولونه بصورة منتظمة أجرى البحث على ١٩٠٠ شخص تعرضوا لأزمة قلبية وتم سؤالهم عن مدى تناولهم للشاي قبل الإصابة بهذه الأزمات فتبين أن الذين يتناولون الشاي بمعدل كوبين وأكثر يومياً تنخفض لديهم بنسبة الوفاة بمقدار ٤٤٪ مقارنة بأولئك الذين يبتعدون عن تناول الشاي وهذه كلها أسباب والأعمار بيد الله.

أيضاً فالأشخاص الذين يتناولون ١٤ كوباً من الشاي كل أسبوع تقل لديهم عملية التدهور الصحي بعد الإصابة بالأزمات القلبية.

يعيد الذاكرة والوعي المفقود:

يرى العلماء والباحثون أن مادة الكافيين المتوفرة بالشاي تؤثر بشكل فعال ومباشر على ذاكرة ومخ الإنسان طبقاً لبيئته وتكوينه الوراثي.

فأغلب الناس لمجرد تناول كوب شاي أخضر يشعرون بالقدرة على التركيز واليقظة والانتباه والمزيد من مزاولة النشاط العضلي والبدني والذهني في آن واحد [١].

وبعضهم يتأثر سلبياً حيث يصابون بالألم والصداع والدوار بل والتوتر والقلق لمجرد تناول كوباً من الشاي.

يفسر الطب هذه الظاهرة بأن الشاي الأخضر يحتوي على مادة الكافيين المنشطة والمتميزة إذ تعمل بطريقة مختلفة عن غيرها من المنشطات الأخرى التي تعتمد على خروج مواد كيميائية تزيد النشاط والانتباه.

أما الكافيين فلا يؤدي إلى خروج كيماويات بل إلى إبطال مفعولها عن طريق قدرته الهائلة على تثبيط مفعول مادة «الأدينوزين» وهي مادة كيماوية من الموصلات العصبية تجعل من المخ يهدأ ولا يسترخي، فإذا هبط تأثيرها فإن المخ يصير في حالة نشاط ويقظة وقدرة على العمل.

البول السكري .. الفيروس القاتل:

البول السكري هو زيادة في جلوكوز الدم وينتقل خلال الأوعية

---

(١) مشروب الشاي – قاهر الأمراض واكبر الحياة – د. نبيل عبدالسلام.

الدمويـة بحثـاً عـن الخلايـا الجائعـة الـتي تحتـاج إلى طاقـة، ومـا إن يصـل الجلوكوز إلى الخليـة الجائعـة لا يتمكن مـن مجـرد السير إليها بـل يحتـاج إلى مساعدة هرمـون يسمى «الأنسولين»، ونظراً لأن خلايـا الجسم مـا زالـت جائعـة فـإن الجسـم يسـتمر في دفـع الجلوكـوز أكثـر وأكثـر داخـل تيـار الـدم ليرتفـع مسـتوى السـكر فيعـد إيـذاناً بـدمار الجسـم لأن أضـراره خطـيرة وتأثيراته مدمرة وأعراضه مهلكـة مثـل حـدوث غرغرينـا في القـدم والفشـل الكلوي والقرح وربما العمى.

ومن خلال التجارب المعملية ثبـت أن كميـة البوليفينـولات في كـوب واحد من الشاي الأخضر قادرة على كبح ٨٥٪ من نشـاط الأمبليز «إنـزيم خاص يعمل كمقص يقطع كل لؤلؤة من الحبل تكون جـاهزة للامتصـاص داخل تيار الدم وتستعمل كوقود.

وهنا يـأتي دور الشـاي الأخضـر الـذي توجـد بـه بوليفينـولات تعمـل كمانع قوي وصارم للأمبليز فيقـوم بتثبيط قوتـه وإلقـاء تـأثيره ليصـبح غـير ذي قيمة.

كما طبقت بعض التجارب على مجموعة من البشر تم إعطـائهم ٣٠٠ مجم من كاتشينات الشاي لبعض الأشخاص قبل تنـاول ٥٠ جـم مـن النشـا بمدة ١٠ دقائق فجعل نسبة الجلوكوز ومستوى الأنسـولين علـى وصـفيهما دون أية زيادة.

وقال الباحثون أنه الشاي الأخضـر يمكـن أن يسـاعد في الـتخلص مـن

الدهون الزائدة التي تسبب مرض البول السكري وتزيد من آثاره السيئة.

سرطان الرئة والعلاج بالشاي:

هو من أخطر الأمراض وأشدها .. أسبابها يمكن أن تُعجل بالوفاة أو يظل عليلاً في فترات طويلة من حياة البشر.

تنحصر معظم حالاته إلى التعرض لمجموعة من المسرطنات كالتدخين والإشعاع والاسبستوس والرادون.

أثبت العديد من التجارب أن مستحضر الشاي الأخضر مقاوم كيميائي قوي لسرطان الرئة حيث لاحظ الباحثون أن الذين يتعرضون لمواد سرطانية مسببة لسرطان الرئة تصل شبه الإصابة لديهم بمقدار ٥٥٪ إذا تناولوا بوليفينولات مستخرجة من الشاي الأخضر كما لوحظ أن المصابين بمرض السرطان الرئوي قد انخفض معدل انتقاله للأجزاء المجاورة لمجرد تناولهم الشاي الأخضر.

الشاي أساس في علاج البنكرياس:

هو من أخطر الأمراض وأسرعها تدمير للجسم حيث أن التقديرات الطبية تشير إلى أن المريض بسرطان البنكرياس تقدر حياته بـ٦ أشهر من تاريخ الإصابة.

وترجع خطورته إلى التقدم السريع للمرض مع الافتقار للعلاج المؤثر والفعال إذ يحتوي أغلبه على أدوية تسكن المرض ولا تعالجه بشكل شامل.

في دراسة جماعية بولاية لوس أنجلوس لوحظ نقص خطورة سرطان البنكرياس كما ازداد استعمال المريض لمشروب الشاي الأخضر.

كما أجريت تجارب على مجموعة من الأشخاص المصابين بسرطان البنكرياس ببولندا فجاءت النتائج تشير إلى أن دلالات قوية لنقص خطورة المرض بالنسبة للذين عاشوا فترة طويلة من حياتهم يتناولون الشاي في مشروباتهم.

الشاي يحافظ على الجهاز المناعي:

في دراسة أجراها علماء صينيون شملت ٧٣ مريضاً بالغدة الدرقية حيث تم إعطاؤهم بليفينولات الشاي الأخضر يومياً ولمدة ٨ أسابيع مع استمرار العلاج العادي فلوحظ أنهم قد اكتسبوا الكثير من المواد المقوية ولديهم مستوى أعلى من كرات الدم البيضاء أكبر بكثير مما هو موجود لدى ٧٥ مريضاً آخر يتم علاجهم بنفس نوعية العلاج بدون بوليفينولات الشاي الأخضر.

كما تطرح دراسة ثانية مجموعة من التجارب أجريت على مجموعة من الأفراد والغير معتادين على شرب الشاي والقهوة وطلبوا منهم تناول ٦ أكواب من الشاي يومياً لمدة أسبوعين.

بعد ذلك أخذوا عينات من دمائهم لمتابعة تفاعل جهازهم المناعي مع البكتيريا فوجدوا أن دماء الذين تناولوا الشاي تحتوي على كميات أكبر من بروتين مناعي مهم يسمى «انترفيرون جاما» تصل إلى ٥ أضعاف أولئك

الذين لم يتناولوا الشاي.

وفي دراسة قدمتها الجمعية الأمريكية للكيميائيين عن فوائد الشاي للإنسان أشارت إلى أن الشخص الذي يتناول ٦ أكواب شاي يومياً ينشط لديه الجهاز المناعي ويصبح في مأمن من غزو الجراثيم والكائنات الدقيقة.

ينشط المخ وينعش المزاج:

يحتوي الشاي على مادة «الكافيين» التي تنشط المخ وتنعش الحالة المزاجية وتدعم الطاقة الضعيفة وتقوي الذاكرة دائماً.

وتعتبر كمية «الكافيين» المستمدة من الشاي الأخضر مناسبة جداً ولا تزيد عن الكمية المناسبة وهذا ما جعل الشاي الأخضر يحقق أفضل النتائج حيث يمد الجسم بالكافيين المطلوب للتنشيط والتقوية بدون حدوث آثار جانبية ويذكر أن كوباً من الشاي الأخضر يمد الجسم بحوالي ١٥ مليجرام من الكافيين بينما فنجان القهوة يمد الجسم بحوالي ١٣٠ مليجرام من الكافيين.

عصير الشاي .. صحة وعافية:

الشاي الأخضر يقدم مجموعة من الفوائد الغذائية والصحية المتكاملة ، ودلت مجموعة من الدراسات أن إضافة عصارة الشاي الأخضر تجعل كوباً واحداً منه يعادل في تأثيره ٢٠ كوب من الشاي الأخضر العادي حيث لا يوجد مواد سامة مشتركة مع هذه العصارة وآمنة للتناول بكميات كبيرة حسب الرغبة.

الشاي قاتل للجراثيم العنقودية:

بعض الناس يحملون جراثيم عنقودية مكورة في جهازهم التنفسي، هذه الجراثيم تمثل بكتيريا معدية تعتبر مصدر للتلوث.

والطب كثيراً ما يشعر بالحيرة في مواجهة هذه الحالة ليطرح عقارات كيمياوي تساهم في وقف هذه البكتريا ووقف عملها [١].

والخطورة تكمن عندما لا يستجيب الجسم لعقار الميثيلين لتتعقد المشكلة ويصبح المريض دون علاج لتحول حياته إلى مراحل متواصلة من المعاناة ويحاول الأطباء استخدام مضادات حيوية أقوى ربما تأتي بنتائج عكسية أما الباحثون فوجدوا أن استنشاق محلول يحتوي على الكاتشينات يمكن أن يؤدي إلى نقص ملحوظ في التلوث الناتج عن البكتيريا العنقودية.

✠ ✠ ✠

(١) المصدر السابق.

الفصل السادس
مفاجآت داخل فنجان

تأثير الشاي الأخضر على الجهاز الهضمي:

منذ قرون طويلة اعتادت الشعوب على اختلاف طبائعها على تناول الشاي بكميات كبيرة بعد الطعام ليظل رفيق الموائد دائماً ولا زالت هذه العادة مستمرة حتى الآن [(١)] .

فهل هذا السلوك الغذائي صحيح؟ وما هي العلاقة وتأثيرها بين الشاي الأخضر والجهاز الهضمي؟

تؤكد الأبحاث الحديثة أن احتساء الشاي عادة صحية ومفيدة وله فوائد صحية لتوفر مركبات البوليفينولات يمتصها الجهاز الهضمي وتصل لمختلف أنحاء الجسم.

مفيد لمرض السكر:

تناول الشاي الأخضر بعد الأكل يفيد مرض السكر والذين يعانون من أمراض البدانة :

وجد العلماء أن الشاي الأخضر به مركبات البوليفينولات التي تؤثر على تمثيل الكربوهيدرات من خلال الطرق التالية :

---

(١) الشاي الأخضر مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين – د. أيمن الحسيني.

- تثبط مفعول أنزيم اميليز الذي يخرج من اللعاب ويكسر جزيئات النشويات وتتحول بعد ذلك إلى جلوكوز.
- تقلل مفعول أنزيمي سكريز وجلوكو الضروريين لاستكمال هضم الكربو هيدرات في الأمعاء الدقيقة.
- تعطل عملية نقل الجلوكوز خلال الحاجز المعوي وتؤدي هذه التأثيرات الثلاثة مكتملة إلى خفض امتصاص الكربوهيدرات وبالتالي مقاومة حدوث ارتفاع بمستوى الجلوكوز بالدم.

الشاي والقرحة .. علاقة تجاذب واختلاف:

أكد الباحثون أن خلاصة الشاي الأخضر تحمي من الإصابة بالقرحة لأنها تحتوي على مركبات البوليفينولات التي توفر الحماية من حدوث قرحات بنسبة ٨٠٪.

علاج وشفاء لانتظام حركة الأمعاء:

يعيش في الأمعاء أكثر من ٤٠٠ نوع من البكتيريا .. والغالبية العظمى من هذه الأنواع تعيش في الجسم بصورة مسالمة ولا تضرنا أبداً حيث تقاوم العدوى وتحافظ على انتظام حركة الأمعاء وتساعد على الهضم والامتصاص.

والشاي الأخضر هنا يوفر بيئة مثالية للأنواع المرغوب فيها من البكتيريا النافعة مما يجعلها أكثر نشاطاً وتكاثراً لكنها في الوقت نفسه لا

تناسب الأنواع الضارة من البكتيريا وبالتالي فإنها لا تقوي على التكاثر وتضعف فاعليتها وقد طرحت إحدى الدراسات إعطاء مستحضرات الشاي الأخضر لبضعة أسابيع لمجموعة من الأشخاص يعانون من اضطرابات حركة الأمعاء أدى لتحسن ملحوظ حيث انخفضت الشكوى من الانتفاخ وعدم انتظام الإخراج.

الشاي الأخضر يوقف زحف المواد السرطانية لأجسادنا:

المواد السرطانية قد تختلط بغذائنا ونتناولها في طعامنا لتكون الآثار خطيرة والنتائج مدمرة على الفرد والمجتمع.

وفي بحث طبي ثبت أن الشاي الأخضر يوفر الحماية ضد التأثير الخطير المسرطن لبعض المواد لتكون المحصلة الإصابة بسرطان المعدة أو الأمعاء الغليظة أو قد يؤثر على حدوث السرطان في أي عضو بالجسم مثال: عملية قلي اللحوم والأسماك تسبب مواد تدخل في أجسامنا مع الغذاء المقلي تتعرض لعملية أكسدة تحولها لمركبات مسرطنة.

وقد وجد الباحثون أن مركبات البوليفينولات الموجودة بالشاي توقف تكون هذه المركبات « » أثناء عملية الطهي بإضافة الشاي الأخضر للحوم أو الأسماك أثناء الطهي.

كما وجد الباحثون بجامعة كولومبيا البريطانية أن تناول الشاي الأخضر بعد الطعام يوقف تكون المواد المسرطنة المعروفة باسم «ينتروزامينات» حيث إنه يثبط عملية تحويل النيترات إلى المركبات الضارة.

الشاي يزيد من امتصاص الحديد ولكن!!

يعتقد البعض أن تناول الشاي بعد الأكل يقلل من امتصاص الحديد الموجود بالطعام، كما أنه يقلل من استفادة الجسم من مستحضرات الحديد ولذا لم يكن مرغوباً تناول الشاي بعد الأكل أو بعد تناول مستحضرات الحديد مباشرة. لكن الدراسات الحديثة أثبتت عدم صحة ذلك ففي إحدى الدراسات طلب الباحثون من ٤ أشخاص مصابين بأنيميا نقص الحديد و١١ شخصاً غير مصابين بالأنيميا المداومة على تناول الشاي الأخضر بعد تناول مستحضرات الحديد مباشرة وبعد فترة من الدراسة قام الباحثون بقياس مستوى الحديد بأجسامهم فوجدوا أن امتصاص الحديد لم يتأثر بتناول الشاي الأخضر.

كما ذكرت دراسة أخرى أجريت على مجموعة من الحوامل المصابات بأنيميا نقص الحديد، أن اعتياد بعضهن على تناول الشاي الأخضر أدى إلى بعض التحسن بالنسبة لغيرهن ممن لم يتناولن الشاي الأخضر، ولذا يرى أغلب الباحثين أن الشاي الأخضر لا يقلل من امتصاص الحديد وبالتالي لا يزيد فرصة حدوث أنيميا الحديد بل أن العكس قد يكون صحيحاً.

يحميك من قرحات الجهاز الهضمي:

القرحات تمثل مشكلات صحية شائعة تصيب الجهاز الهضمي ليبدأ الإنسان رحلة من المعاناة الطويلة بين الطب والدواء.

ورغـم تعـدد القرحـات إلا أن قرحـة الاثنـا عشـر هـي النـوع الأكثـر شويعاً وانتشاراً، كما أنها تترك أعراض وآثار مرضية لعل أبرزها.

- الإحساس بحرقان خلف الصدر.
- ظهور ألم محدد قد يزداد مع الجوع ويقل بالشبع.
- عسر الهضم كالغثيان والامتلاء وعدم الارتياح عموماً.

ما طبيعة العلاقة بين الشاي الأخضر والقرحة؟

أجمع الباحثون على أن خلاصة الشاي الأخضر يمكن أن تحمـي مـن الإصـابة بالقرحـة، ومـن خـلال التجـارب الـتي أجريـت علـى حيوانـات المعامـل اتضـح أن مركبـات البوليفينـولات نجحـت في تـوفير الحمايـة مـن حدوث قرح بنسبة ٨٠٪.

ما هي أسباب ظهور القرحة؟

الأسباب الفعلية وراء حدوث القرحة لا تـزال مجهولـة وغير واضـحة المعالم وإن كان بعض الباحثين يعرضون أبرزها وهي:

- تناول الاسبرين بجرعات كبيرة.
- الاعتمـاد علـى بعـض العقـاقير المسـكنة والمضـادة للالتهابـات كالمستخدمة في علاج الأمراض الروماتيزمية.
- التدخين من العوامل المساعدة على انتشارها.
- عـدوى بكتيريـة بنـوع مـن البكتيريـا يسـمى «H.Pylasi» تعتـبر مـن

الأسباب الخفية للإصابة بالقرحة.

هل هناك عوامل مساعدة على الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

تنتشر قابلية الإنسان لارتفاع ضغط الدم مع وصول الإنسان سن الأربعين والغريب أن ٩٠٪ من هذه الحالات لا يستدل على سبب واضح ومحدد لارتفاع ضغط الدم بارتفاع ضغط الدم الأساسي أي الناتج بدون علة مرضية معينة ولكن العلماء يرون بعض الافتراضات أو العوامل التي تفسر حدوث هذا النوع من الضغط وهي:

- زيادة وزن الجسم.
- الميل الوراثي.
- التدخين.
- الضغط النفسي المتكرر.

تخفيض مستوى الكولسترول:

أثبتت بعض الدراسات أن شرب الشاي يمكن أن يخفض مستوى كولسترول الدم من خلال تجارب أجريت في مناطق مختلفة من العالم ليمثل عامل قوة في عملية إيقاف زيادة مستواه مع تنوع التجارب واختلاف نوعية الاختبارات.

ففي اليابان أجريت الدراسة على ١٣٠٠ رجل يجدوا أن الذين تناولوا ٩ أكواب أو أكثر من الشاي الأخضر يومياً قد نقص مستوى

الكولسترول لديهم بمقدار ٨ كجم/ ديسيلتر عن أولئك الذين يتناولون كوبين فقط يومياً.

وهناك تقديرات بأن كل انخفاض في مستوى الكولسترول يعادل ١٪ يعطي انخفاضاً قدره ٢٥٪ في خطورة أمراض القلب.

وهذا يعني أن الإصابة بأمراض القلب على الأشخاص الذين تناولوا الشاي في التجربة السابقة تقل بمقدار ١٦٪ عن أولئك الذين لم يتناولوا الشاي أو تناولوه بكميات قليلة (أقل من ٣ فناجين)، ويذكر أن الشاي الأخضر يجعل الجسم يمتص كميات أقل من الكوليسترول بينما يشجعه على إفراز الكمية الأكبر منه لتكون النتيجة مستوى أقل للكولسترول.

الشاي سبب في علاج مرض الصرع:

إصابات الرأس تشكل درجة عالية من الخطورة إذا كان المصاب هو المخ لأنه يترتب عليها حدوث نوبات صرع.

وقد بحث العلماء هذه المشكلة من خلال إجراء التجارب المعملية على عدد من الفئران بإعطائها حقن أملاح الحديد، وعند إعطائها كاتشينات الشاي الأخضر أوقفت نمو المرض ومنعت حدوث النوبات.

قاوم الأنفلونزا بكوب شاي:

أثبتت الدراسات التي قامت بها جامعة يابانية أن استخدام الشاي

الأخضر كغرغرة عدة مرات يومياً يمكن أن يحمي من الإصابة بمرض الأنفلونزا.

والمثير أن مقاطعة «سيزيوكا» اليابانية قامت بتطبيق نتائج الدراسة على تلاميذ المرحلة الابتدائية حيث أنهم أكثر الشرائح إصابة بالأنفلونزا وكانت لها إيجابية ونجاحاً ملموساً بين التلاميذ.

صحة القلب أولاً:

دراسة قيمة أجراها مجموعة من الأطباء بجامعة «أريزونا» الأمريكية ونشرتها صحيفة أخبار اليوم المصرية في ١٩/٤/٢٠٠٣ أثبتت أن النساء اللائي يتناولن مشروب الشاي بمعدل ٦ أكواب يومياً يقل لديهن احتمال الإصابة بأمراض والأوعية الدموية بنسبة ١٩٪ عن النساء اللائي لا يتناولن أي كمية من الشاي.

وقد فسر الباحثون ذلك بوجود مادة البوليفينول الموجودة بالشاي تقلل عملية تكوين جلطات الدم التي تسبب حدوث السكتة الدماغية.

✠ ✠ ✠

الفصل السابع
الشاي الأخضر وحكايته مع السرطان

العوامل المسببة للسرطان ليست بعيدة عنا بل هي حولنا وتحاصرنا في حلنا وترحلنا ومنامنا وغذائنا .. فالغذاء الذي نتناوله وأسلوب المعيشة والبيئة تمثل تربة خصبة في تهيئة الإصابة بهذا المرض حتى إن الدراسات أثبتت أن هذه العوامل تشكل ما بين ٧٠٪ إلى ٩٠٪ من حالات السرطان وأن عامل الغذاء يمثل ٦٠٪ من حالات الإصابة.

أعراض ومسببات السرطان [١]:

يركز الباحثون على أن ٣/٢ حالات الإصابة بالسرطان يمكن تجنبها لو درسنا الأسباب وتجنبناها وأنه لو توقفنا عن التدخين لمنعت حوالي ٩٠٪ من سرطان الرئة بالإضافة إلى عدد من العوامل المسببة وهي:

- تجنب الإفراط في التعرض لأشعة الشمس.
- الامتناع عن التدخين.
- تجنب احتساء الخمور.
- تفادي التلوث أو التسمم بالمبيدات الحشرية.
- عدم استخدام المواد الحافظة للأطعمة والمكتسبة للون والطعم.

---

(١) الشاي الأخضر .. مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين. د. أيمن الحسيني.

- البعد عن التعرض لبعض المواد السامة مثل الأسيستوس التي تستخدم في العديد من الصناعات.

أغذية تساهم في انتشار السرطان:

عامل الغذاء هو المتهم الأول في انتشار الإصابة بالسرطان وأغلبها يتمثل في الأغذية التي يكثر بها المواد الإضافية ويقل في الأغذية الطبيعية.

ويرى الباحثون في علوم التغذية أن المواد الحافظة من نوع النيترات «Nitrat» التي تضاف إلى اللحوم المحفوظة من أخطر المواد لأنها تتحول داخل الجسم إلى مواد شديدة السرطنة وهي النيتروزامينات.

- ❑ أفلاتكوسين وهي مادة سامة تنتج بالعفن الذي يتكون بالفول السوداني في حالة إساءة تخزين هذه النباتات.
- ❑ المعادن الثقيلة وخصوصاً الرصاص الذي قد يختلط بالغذاء والماء.
- ❑ المبيدات الحشرية مثل «دي .. دي .. تي» ومالاثيون.
- ❑ بعض المواد الغذائية ما زالت متهمة بالسرطان وإن لم يثبتها أدائنا بشكل قاطع مثل الدهون الحيوانية والمحليات الصناعية كالسكارين.

علامات أولية تكشف الإصابة بالسرطان:

السرطان مرض خطير له أعراض وعلامات ولا يتم اكتشافها إلا بعد أن يسكن الجسد ويستقر فيه وبالتالي تقل فرص الشفاء.

ورغم ذلك يرصد العلماء عدد من الأعراض والعلامات في حدوث السرطان من عدمه وإن كان أغلبها لم يثبت علمياً فيشكك فيها وأهمها :

- حدوث نقصان مفاجئ بالوزن دون وضوح الأسباب.
- تغير في عادات التبرز بشكل مفاجئ كالإمساك والإسهال.
- قرحة بالفم تزيد على مدار ٣ أسابيع ولا تلتئم.
- حدوث بحة في الصدر مستمرة لفترة طويلة دون سبب واضح وخصوصاً المدخنين.
- وجود شامة بالجلد حدث لها تغير في اللون والشكل.
- ألم مبهم مستمر بالبطن لا يستجيب للعلاج.

أشهر ١٠ أنواع من السرطانات المنتشرة:

نشرت الجمعية الأمريكية للسرطان إحصائية شهيرة عن عام ١٩٩٦م عن أكثر الأمراض السرطانية انتشاراً في العالم وشملت حوالي ١٠٠ حالة من الجنسين معاً فتوصلت إلى النتائج التالية :

۞ بالنسبة للرجال: أشهر ١٠ أمراض سرطانية هي :

- البروستات.
- الرئة.
- القولون والمستقيم.
- المثانة البولية.

- الغدد الليمفاوية.
- الجلد.
- الفم.
- الكلية.
- الدم «لوكيميا».
- المعدة.

الشاي الأخضر يقاوم سرطان البروستات:

توصلت دراسة قام بها باحثون في جامعة كاليفورنيا إلى أن شرب الشاي الأخضر يقلل نمو الخلايا السرطانية ويعد علاجاً فعالاً يقلل من نموها وخصوصاً مع سرطان البروستات.

كما استطاع باحثون في جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس أن يحددوا وجود مادة البوليفينول البرسوتات بعد شرب مقدار محدود من الشاي، وأشار باحثون في معهد كارولينكا في استكهولم أن الشاي الأخضر يقي من السرطان عندما يمنع نمو الأوعية الدموية التي تغذي هذه الأورام وتساعدهم على البقاء والنمو.

وقال الطبيب يهابي كاو توصلنا إلى الآلية المحتملة التي يكافح بها الشاي الأخضر السرطان لأن نمو جميع الأورام يحتاج لإمدادها بالدم وإلى نمو أوعية دموية جديدة .. ونحن افترضنا ما إذا كان تناول الشاي يمكن أن يوقف هذه العملية.

دواء وشفاء للعمى بإذن الله:

يعتقد الباحثون أن للشاي الأخضر فوائد صحية ونقدية متعددة .. فله فوائد تتعلق بمكافحة أمراض أخرى مثل العمى الناتج عن مرض السكري.

الشاي الأخضر سبب في إعاقة السرطان:

قدرة الشاي الأخضر على محاربة السرطان أكثر قوة وتنوعاً مما كان العلماء يظنون ووفقاً لَما يلمح إليه بعض الباحثين وذلك يرجع لقدرته وقوته لما يحتويه من مواد مضادة للتأكسد يمكن أن يكون لها أثر وقائي ضد السرطان [1] .

وتواصلت الأبحاث والدراسات ليكتشف العلماء أن المواد الكيميائية في الشاي تسد الطريق أيضاً أمام جزء رئيسي يمكن أن يلعب دوراً هاماً في تطور السرطان.

ووجد باحثون من جامعة روتشستر أن هناك مادتين كيمياويتين في الشاي الأخضر تعيقان نشاط هيدروكروبون الآريل، هاتان المادتان متشابهتان لمركبات يطلق عليها اسم «فلافونويد» التي توجد في القرنيط الأخضر والملفوف والعنب والتي يعرف عنها أنها قادرة على الوقاية من السرطان.

وقال البروفسور «توماس جاسيونير» أن الشاي الأخضر قد يعمل

---

(١) الشرق الأوسط، في ١/ ٤/ ١٤٢٤هـ.

على نمو مختلف عما كنا نظنه لكي يقوم بنشاطه المقاوم للسرطان.

وتابع قائلاً: أنه من المرجح أن الشاي الأخضر قد يساعد على التقليل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي وتخفيض معدلات الكوليسترول.

٣ عوامل تحدد معالم الإصابة بالسرطان:

أي أعراض سرطانية يحدد خطورتها بصفة عامة بناء على ٣ عوامل هي:

- حجم الورم السرطاني ومدى سرعته في النمو.
- غزو السرطان للأنسجة المحيطة بالعضو المصاب.
- انتشار الخلايا السرطانية لأعضاء أخرى عديدة حيث تحدث بها سرطانات جديد.

٣ طرق لعلاج السرطان:

علاج الأورام السرطانية تحدد من خلال ثلاث وسائل علاجية مختلفة هي:

- ☩ علاج جراحي: لاستئصال الورم السرطاني ويكون أكثر فاعلية ونجاحاً مع الحالات المبكرة.
- ☩ علاج إشعاعي: يستخدم فيه جرعات عالية من أشعة إكمس. أو أشعة جاما لقتل الخلايا السرطانية.
- ☩ علاج كيميائي: يستخدم فيه عقاقير خاصة مضادة للسرطان

تـدور مـع الـدمل وتقتـل بالخلايـا السـرطانية وهـي عقـاقير شـبيهة باستخدام المضادات الحيوية في قتل البكتيريا.

أهمية الشاي الأخضر لمرض السرطان:

۞ أثبتـت الأبحـاث العلميـة أن الشـاي الأخضـر لا يـوفر الوقايـة مـن السـرطان فقـط بـل يلعـب دوراً نشـاطاً في العـلاج الاشـعاعي والكيميائي لحالات السرطان.

۞ تزيد خلاصة الشاي الأخضر من فاعلية العلاج الكيميائي بعقـار «ADR» حيث تؤدي إلى زيادة تركيزه في الخلايا السرطانية.

۞ أثبتـت الدراسـات الطبيـة أن انكمـاش الـورم السـرطاني يزيـد في وجود خلاصة الشاي بنسبة ٥٤٪.

۞ تزيد مركبات البوليفينـولات الموجـودة بالشـاي مـن كفـاءة الجهـاز المناعي وخصوصاً مع المرضى الـذين يتعـاطون العـلاج الكيميـائي والإشعاعي لمواجهة السرطان:

۞ وجـد البـاحثون أن هـذا تقـديم خلاصـة الشـاي الأخضـر تفيـد في الوقاية من حدوث انخفاض في كـرات الـدم البيضـاء أثنـاء العـلاج الإشعاعي.

غول السرطان .. وإشارات الموت:

لم تعد كلمة «سرطان» تمثل رعباً قـاتلاً وإشـارة بـالموت العاجـل بعـد

أن تعددت العلاجات ومجالات التشخيص لتطرح العلاجات الشافية وازدادت فرص الشفاء مع الاكتشاف المبكر للسرطان قبل انتشاره بالجسم.

وقد رصدت الجمعية الأمريكية للسرطان نتائج مهمة تمثل طوق النجاة وتحقيق الشفاء من بعض السرطانات بالأرقام التالية:

- حجم شفاء مرض سرطان الجلد بنسبة ٨٩٪.
- حجم شفاء مرض سرطان الغدة الدرقية بنسبة ٩٥٪.
- حجم شفاء مرض سرطان الصدر بنسبة ١٦٪.

سرطانات يعالجها فنجان الشاي:

أثبتت الدراسات والأبحاث الطبية أن الشاي الأخضر يلعب دوراً مؤثراً ونشيطاً في علاج الأورام السرطانية لو تم اكتشافها مبكراً وفي هذا الفصل نطرح بعض الدراسات والأفكار العلمية حول دور الشاي الأخضر في الوقاية من الإصابات ببعض الأمراض السرطانية.

سرطان المريء وكارثة المدخنين:

الشاي الأخضر يوفر الحماية من الإصابة بسرطان المريء وهو الجزء الناقل للطعام من البلعوم إلى المعدة ويصاب به المدخنون ومحتسوا الخمور.

أجرى العلماء بالأكاديمية الطبية الصينية بعض التجارب على الفئران بتعريضها لمواد مسرطنة لتسبب سرطان المريء وفي نفس الوقت تم تغذيتها بخلاصة الشاي الأخضر فوجد أن سرطان المريء لم يحدث إلا في عدد

بسيط من الفئران غذيت بالشاي الأخضر بلغ ٥٪ أما نسبة سرطان المريء عند بعض الفران الأخرى التي لم تتغذى بخلاصة الشاي فبلغت ٩٥٪.

سرطان الكبد يغتال ٥٠٪ من النساء:

سرطان الكبد تمثل حالة خطيرة جداً وتبلغ نسبة الإصابة به الضعف بين الرجال أو ٥٠٪ بين النساء وهو ينشأ في الكبد نفسه ويمكن أن ينتقل إلى أعضاء أخرى بالجسم.

يقول الدكتور «جيمس كلونيج» الباحث بجامعة انديانا الأمريكية وصاحب دراسة شهيرة حول تأثير الشاي الأخضر على الإصابة بسرطان الكبد «من الممكن أن تساعد خلاصة الشاي الأخضر في توفير الوقاية ضد هذا المرض الخطير، ووجد نفس الباحث أن معالجة الفئران بخلاصة الشاي الأخضر يقلل من مهاجمة خلايا الكبد بالشقوق الحرة وتجعل الحمض النووي به أكثر تماسكاً وصحة.

سرطان الرئة .. الخطر القادم

ترجع أسباب انتشار هذا المرض نتيجة التعرض الدائم لمواد مسرطنة أغلبها ناتج عن التدخين ومن أهمها مركبات الهيدروكاربون، وإن كانت هناك مواد أشد خطورة مثل «الأسبستوس».

ويقول الخبراء أن مشروب الشاي الأخضر ذا تأثير فعال للحماية من سرطان الرئة لأنها تبطل إلى حد كبير من تأثير المواد المسرطنة.

ومن الغريب أن بعض الدراسات أثبتت أن النساء المدخنات أكثر انتفاعاً بهذه الفائدة عن الرجال المدخنين إذ أن تناول ما بين ١-٩ فناجين شاي يومياً للمرأة المدخنة يؤدي إلى خفض فرصة الإصابة بسرطان الرئة بحوالي ٣٣٪ بينما تصل هذه النسبة بين الرجال إلى ١٥٪، رغم تساوي كمية الشاي وتشابه درجة التدخين، وعموماً ليست ذلك دعوة لمزاولة التدخين بل تنصح بالكف عنها لخطورتها الصحية وأضرارها المعنوية والاجتماعية التي تكون أضرارها خطيرة على الفرد والمجتمع.

البروستاتا تقتل ٤٠ ألف أمريكي سنوياً!!

ذكرت إحصائية أمريكية أن مرض سرطان البروستات ينتشر بسرعة شديدة بين الشعب الأمريكي حتى أنه سنوياً يؤدي إلى وفاة ٤٠ ألف أمريكي وعلى النقيض من ذلك نجد النسبة بين الشعب الياباني منخفضة جداً ولا تكاد تذكر، هذا التناقص احتار أمامه العلماء واختلف في تفسيره المتخصصون وعقدت من أجلها الدراسات والندوات العلمية والأكاديمية فأجمعوا على أن العامل الغذائي هو أهم عامل يقلل من نسبة الإصابة بالمرض بين الأمريكيين وأكدوا على أن كمية الدهون التي يأكلها اليابانيون تعتمد على الموجودة في الأسماك والمأكولات البحرية وبالتالي تقل نسبة الدهون المشبعة بغذائهم إلى درجة كبيرة.

أما الشعب الأمريكي فغذائه يتميز بارتفاع نسبة الدهون من جراء تناولهم للحوم المتوفرة بالوجبات التقليدية كالهامبروجر والأستيك والهوت بوج وكما ازدادت كمية الدهون بالغذاء زادت القابلية للإصابة

بسرطان البروستاتا.

كما أجمع العلماء على أن الاختلاف الغذائي بين الشعبين يظهر التفاوت في المرض فالشعب الياباني يعتمد على شرب الشاي الأخضر وبكثرة.

وهذا الشاي تتوفر به مركبات البوليفينولات التي توفر لهم حماية ضد الإصابة بسرطان البروستاتا.

سرطان المثانة .. ضحاياه ٥٠٥ ألف سنوياً:

ضحاياه كثيرون من شرائح وفئات متنوعة وإن كان ينتشر أكثر بين عمال الصناعة الذين يتعرضون للصفات الكيمياوية والمواد المستخدمة في صناعة المطاط والجلود [(١)] .

كما يقروا بشكل دائم طائفة المدخنين لتأثير المركبات الضارة المسرطنة الناتجة عن التدخين على خلايا جدار المثانة لتكون المحصلة السنوية إصابة هذا المرض لـ٥٠ ألف حالة سنوياً أغلبهم من الرجال.

هذه الحالات وتصاعدها من عام لآخر احتار أمامها الطب والأطباء فسخروا الدراسات والأبحاث لدراستها ليجمعوا على أن نسبة الإصابة بسرطان المثانة البولية تنخفض بدرجة ملحوظة مع الاعتياد على احتساء الشاي الأخضر.

من أجل صحة الكبد .. احترس من السم القاتل!!

الكبد يحارب السموم التي تصل لأجسامنا وينظف الجسم منها كالتي

---

(١) المصدر السابق.

تصل أجسامنا من البيئة أو الأغذية أو العلاج بالعقاقير الطبية.

ويقوم الكبد بهذه الوظيفة في مقاومة السموم عن طريق امتصاصها من تيار الدم ثم يقوم بمساعدة بعض الأنزيمات بتغيير تركيبها الكيميائي ليجعلها قابلة للذوبان في الماء، وبحدوث ذلك يمكن التخلص منها مع العصارة الصفراوية.

وقد وجدت الأبحاث والدراسات أن خلاصة الشاي الأخضر يمكن أن تزيد فاعلية هذا المفعول المنظف للجسم من السموم بزيادة نشاط الأنزيمات الكبدية.

✠ ✠ ✠

الفصل الثامن
الشاي الموريتاني حكايات غريبة .. قصص مثيرة

هل يفسد الشاي صيام المورتانيين؟

ولع الشعب الموريتاني بتناول الشاي وتناوله بكثرة يجعل صيام الأيام الأولى من رمضان مهمة لا تخلوا من الآلام والصداع والقيء.

ورغم أن مورتانيا من الدول العربية والإسلامية المشهورة بحظر استيراد وبيع وتناول المسكرات والمواد الكحولية إلا أنه حسب رؤية البعض أن لديها مادة مؤثرة وخطرة على العقل وتنذر بالخطر على أجيال سابقة وحاضرة ومستقبلية.

وعدد البعض الأعراض والآثار للشاي الأخضر الصيني الذي يتناوله المورتانيون طوال النهار لتصبح عادة وعرف للسكان فيصعب التخلي عنه حتى بالنسبة للمرضى الراقدين في المستشفيات وظلت هذه العادة مستمرة ومتواصلة على مدار عقود طويلة ليسمى «العدو اللدود» خلال شهر رمضان.

المورتانيون يعانون طوال ساعات الصيام من آلام في الرأس وصداع وقيء وأحياناً الغيبوبة التي يدخلها من يحجم عن تناول الشاي في أوقاته المألوفة.

الكثير من الأشخاص اشتكوا من معاناتهم مع الصيام وما يصاحبهم

من ألم وصداع طوال ساعات النهار نتيجة الامتناع عن شرب الشاي حتى أن زوار موريتانيا يعتبرونه من خصوصيات البلاد ومميزاتها ، وفي التقرير الذي نشره موقع ميدل است أونلاين يؤكد على التأثيرات السلبية على الصيام فهو المادة الأساسية التي يجمع عليها الموريتانيون في تناولها بعد الإفطار مباشرة حيث يجتمع كل أفراد الأسرة حول مائدة الشاي وبنفس الطريقة المألوفة لتظهر المشاعر اشتياقاً غير عادي وكأن المرء لم يسبق له تناوله من قبل.

مشروب رسمي لكل الطبقات:

الملفت للنظر أن صنع وتداول كؤوس الشاي ينتشر بشكل بارز بين معظم شرائح المجتمع وإن كان أكثر تداولاً في طبقة الدخل المحدود وأكثر من الأغنياء الذين يعدونه مشروبهم الرسمي أيضاً.

ويتجسد ذلك بوضوح في التحولات التي طرأت خلال السنوات الماضية على طريقة تعاطي الشاي بعد أن انتقل صنعه الأساسي بين الفئة الغنية من صالوناتهم إلى المطبخ ليسندوا إعداده إلى الخدم عندهم.

وفي مقابل ذلك يرفض الأغلبية الساحقة من الموريتانيين إسناد مهمة إعداد الشاي إلى غير أحد أفراد الأسرة أو فعله خارج الصالون حتى لا يفقد الشاي خصوصيته وأصالته التي تهددها عوامل التغيير الاجتماعي وتأثيرات العولمة القادمة.

الشاي .. وذاكرة الشعب الموريتاني:

يلعب الشاي دوراً مهما في الموروث الشعبي عند الموريتانيين ليستقر في الذاكرة ويصبح عاملاً حيوياً في حياتهم المعيشية وهذا يتضح من السباق المحموم بين الأسر في إعداده وتناوله بينهم بكثرة من خلال توفر ٣ شروط أساسية لا غنى عنها وهي:

- «الجمر» أي إعداد الشاي على الفحم الخشبي.
- عدم التسرع في إعداده أي إطالة أمده.
- وجود مجموعة من الأشخاص يتجمعون حول مائدته.
- لا بد من مشاهدة معد الشاي وسط الجماعة حتى يتسنى لكبار السن إبداء رأيهم حول طريقة الإعداد وتصحيح الأخطاء الشائعة التي يرتكبها معد الشاي.

طريقة إعداد الشاي الموريتاني:

يتمثل إعداد الشاي الموريتاني في خلط كمية كبيرة من الشاي الأخضر بالماء والنعناع قبل أن يضاف إليه السكر في إبريق ليعاد ثلاث مرات خلال الجلسة ليختلف الذوق كل مرة علماً بأن معدل حصة الشاي للفرد الموريتاني تبدأ من ٤-١٤ كوباً في اليوم الواحد.

دعوة لحظر الشاي:

تعالت في الآونة الأخيرة أصوات معارضة تنتمي إلى فئات متعددة

لتطالب بحظر تناول الشاي ومنع استيراده لما لـه من آثار خطيرة وضياع للوقت والمال.

ولم تتوقف القضية عند هذا الحد بل أن الأطباء الموريتانيين لمدة ٤ أيام متتالية في برامج وسهرات تلفزيونية مفتوحة يبثها التلفزيون والإذاعة معاً وعلى الهواء مباشرة تطالب بتوخي الحيطة والحذر في تناول الشاي خلال فترة السحور تجنباً للآثار السلبية طوال يوم الصيام الذي ينتج عنه القيء والصداع الذي قد يؤدي إلى إفساد الصيام.

من الخطر إلى التحريم .. آثار وأضرار:

يذهب أنصار إحدى الجماعات الموريتانية الشهيرة إلى الدعوة إلى وضع تداول الشاي وقالوا بها لدرجة التحريم وقالوا أن لها آثار سلبية ومضار جانبية منها تأثيراته القوية على العقل.

وفي مقابل ذلك رد عليهم الأغلبية الساحقة من السكان بأن الشاي يساعد مرضى قلب الشرايين ويكررون الرواية الصينية والطبية القائلة بأن الإفراط في تناول الشاي من مسببات طول العمر.

محمد الأمين صاحب إحدى المحلات في العاصمة الموريتانية مدمن على شرب الشاي يشرب ٣ مرات قبل الأكل وبعده يشكو من الشاي لليوم الثالث لأنه تسبب في إفساد صيامه تتجه إصابته بالقيء المستمر والصداع الدائم.

ومن جانبه يحكي مختار وهو إمام شاب لأحد المساجد فيقول: «لقد نجحت رقم كل الآلام الحادة في الرأس نتيجة الإمتناع عن تناول الشاي طوال النهار في إمامة الصلاة دون الحاجة إلى تناول الأدوية.

وتقول التقارير أن سعر كيلو الشاي يتراوح بين ٢٠ –٥٠ دولار بالرغم من انخفاض التعريفة الجمركية والرسوم المفروضة على مواد الاستيراد الخارجي.

وبرغم ذلك لم يثن هذا السعر الكبير والغالي فيه نحو ٤٦٪ ممن يعيشون تحت خط الفقر من شدة تناوله وإفراط شديد ليصبح ضيفاً دائماً في جميع جلساتهم.

✠ ✠ ✠

الفصل التاسع
الشاي الأخضر والأعشاب .. شهادات وتجارب

الشاي الأخضر يطرح العديد من الفوائد الصحية والغذائية الشاملة .. والغريب أن هذه المادة البسيطة تقاوم أمراض السرطان والقلب وتقتل البكتيريا والفيروسات وتبطئ عملية الشيخوخة.

ونظراً لأهميته الصحية والاقتصادية فقد يلجأ بعض الصناع إلى إضافة الأعشاب والفيتامينات وبعض المستحضرات الطبية التي تعد مقوية للصحة نفسها وفي هذه السطور نستعرض ونطرح بعض المواد المضافة للشاي الأخضر.

الألوفيرا .. مقوية وفعالة للمناعة:

الأوليفيرا هو كريم يؤخذ من أوراق الصبر ويعرف بتأثيره المهدئ على الجلد المحروق بالإضافة إلى أنه مقوياً وفعالاً للمناعة وملين للأمعاء.

حشيشة الملك .. علاج للتقلصات وتسكن الروماتيزم

أنشأت في سوريا وتعتبر علاجاً قوياً للبرد والكحة ودواء لأمراض الجهاز البولي كما تخفض التقلصات وتسكن الروماتيزم.

عنب الدب .. يقوي النظر:

ينمو هذا النوع من الأعشاب في آسيا وأوربا ويحتوي على مركبات

تسمى «الأنثوسيانيد» تساعد على حفظ النظر وتحسينه مثال: أثناء الحرب العالمية الثانية تناول الطيارون البريطانيون سندوتشات مربى عنب الدب قبل طلعاتهم الجوية مباشرة أقروا أن رؤيتهم الليلة قد تحسنت.

البابونج مفيد للرجال والنساء:

هو أقدم الأعشاب البستانية وهو عقار مصنوع من زهرة البابونج ويستخدم للرجل والمرأة لأنه علاج فعال للإجهاد والشد العصبي والأرق وآلام الظهر كما يفيد في علاج الدورة الشهرية وتقلصاتها.

القرفة دواء للضغط وعلاج للبرد:

القرفة تعطي الطعم الحلو والنكهة اللاذعة في الطعام والشراب وقد ظهر بحث ياباني على أن القرفة تساهم في خفض الدم المرتفع وتعالج البرد وغازات البطن والإسهال وتسكين آلام الحيض.

تربين الليمون والتحكم في إنتاج الكولسترول:

هو مجموعة من مركبات نبات مع خواص مضادات أكسدة فتساهم في تعطيل العمليات المسرطنة وتعمل على التحكم في إنتاج الكولسترول ومضادة للبكتيريا.

جذور الزنجبيل .. قاتل للفيروسات:

من المواد المساعدة على الهضم وتزيد في عملية امتصاص الغذاء ويخفف من الغثيان أو الاغماءات ولها دور فعال في علاج الالتهابات وضد البكتيريا والفيروسات والطحالب.

الجنسنج .. علاج للإدمان:

يسمى في اللغة الإنجليزية بالدواء العام أي علاج لجميع الأمراض ويعرف في اللاتينية بأنه جذر الإنسان لأنه يتشابه في هيئته مع هيئة الإنسان.

وهذا العلاج الصيني يفيد الجهاز المناعي ويساعد على إزالة الإجهاد ويمد الجسم بالنشاط والحيوية كما يعالج حالات الإدمان.

الهندبا البرية دواء للروماتيزم والنقرس:

هذا العقار يساعد في زيادة التدفق ليسهل عملية الهضم في الجسم وتشير الأبحاث الحديثة أن نبات الهندبا له خصائص ضد الالتهابات والتفرس ويخفف من ضغط الدم المرتفع.

كما يستخدم كبديل للبن وعندما تغلي جذوره تعتبر من الوجبات الشهية في منطقة الشرق الأوسط.

الكسكارة .. ونيف كاليفورنيا:

لحاء هذه الشجرة منبه للجهاز الهضمي ومعالج للملينات ويعرف باسم «نيف كاليفورنيا» ويمكن لهذا النبات أن يساعد بشكل عملي وفعال لمشكلات الكبد والقولون والبواسير.

✠ ✠ ✠

الفصل العاشر

قالوا عن الشاي

- أن شرب الشاي يجعل الفم نظيفاً.

«قول ياباني شهير»

- الشـاي يزكـي الـنفس ويطـرب العقـل ويبـدد التعـب ويخفـف الإجهاد ويوقظ الفكر ويمنع الكسل.

«لويو شاشنج»

- إذا كنت بردانا فإن الشاي سوف يدفئك، وإذا كنت ساخناً فإن الشـاي سـوف يلطف جسـمك، وإذا كنـت مكتئبـاً فـإن الشـاي سوف يبهجك، وإذا كنت منهكاً فإن الشاي سوف يهدئك.

«وليام جلاء ستون»

رئيس وزراء بريطاني

الفصل الحادي عشر
طرائف وعجائب حول الشاي الأخضر

- في الثقافة الآسيوية قول شائع يتعلق بالرجل البارد عديم الإحساس بأنه «رجل بلا شاي» أما الرجل العاطفي فيقولون عنه رجل لديه فائض في جسمه من الشاي.
- تم اختراع أول كيس شاي عام ١٩٠٤م بواسطة رجل من نيويورك كان يعمل مورداً وتاجراً للشاي واللبن يدعى توماس سوليفان إذا كان يرسل الشاي سائباً لعملائه كعينات وبعد فترة اكتشف أنها مكلفة مادياً فقرر وضع الشاي في أكياس حريرية مصنوعة يدوياً وبدأ الطلب يتزايد على أكياس سلوفان وأصبح أكثر من ٩٥٪ من الشاي في أوربا يتم صناعته بوضع الماء الساخن على باكت الشاي.
- الشاي الأخضر يستخدم كطارد للحشرات والناموس بحرق كمية من أوراق نبات الشاي في المكان.
- عام ١٩٣٩ تم اكتشاف أكبر شجرة شاي معمرة حيث قدر عمرها بحوالي ١٧٠٠ سنة وارتفاعها يزيد على ٢٠ متر.
- يستخدم الشاي في عمل الوسائد بوضع كمية كبيرة من أوراق الشاي الأخضر في مكان مشمس حتى تجف.
- يستخدم الشاي الأخضر لإعطاء نكهة ومنظر جذاب للبيض المسلوق وغيره من الأطعمة.

- انظر للفوائد والأهمية للشاي الأخضر فقد قامت شركات الدواء بتحضير مستحضرات من خلاصة الشاي تباع في صورة كبسولات.
- يمكن استخدام الشاي الأخضر في عمل تجميل لبشرة الوجه لتنظيفها من الشوائب.
- كان الروس يتناولون الشاي بإخلاص شديد أثناء القرن الـ١٨ ولكي يحتفظوا به ساخناً كان يضعونه في وعاء شاي عملاق وسخان سعة ٤ كوب.
- نشأت عادة «شاي العصاري» عن طريق الأميرة «أنان دوقة بدفوردن» في حوالي عام ١٨٤٠م.
- تم التوصل إلى فكرة الشاي المثلج عام ١٩٠٤ عن طريق رجل إنجليزي يدعى ريتشار بلتشا يتدنى الذي كان يمتلك كشكاً للشاي يقدم فيه الشاي الهندي الساخن ولكن موجة الحرارة جعلت المارة يبتعدون عنه وبعد أن أصاب ريتشارد اليأس قام بصب الشاي فوق أكواب الثلج لمجرد أن يجذب إليه الناس.
- مرض سرطان المثانة يصيب ٥٠ ألف حالة سنوياً أغلبها من الرجال وأن خلاصة الشاي الأخضر يخفض نسبة الإصابة بفضل مركبات البوليفينولات المعروفة بتأثيرها القوي على أنوع كثيرة من المواد المسرطنة.

✠ ✠ ✠

أهم المراجع

- الشاي مزاج وصحة.
- أوراق وبحوث من منظمة الأغذية والزراعة.
- مشروب الشاي .. قاهرة الأمراض وأكسير الحياة – د. نبيل عبدالسلام.
- الشاي الأخضر مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين – أيمن حسين.
- الموسوعة الخضراء في الأعشاب الشافية والنباتات المداوية – عواطف عبدالباري.
- النشرات والأبحاث والمجلات العلمية والمطبوعات الدورية.
- الوكالة العالمية لأبحاث السرطان.
- صحيفة الجزيرة.
- صحيفة الشرق الأوسط.
- صحيفة الأهرام.
- وكالة الأنباء الكويتية (كونا).
- وكالة الرياض.
- صحيفة أخبار اليوم.
- مراجع أجنبية :

- The Faad Plhasprnaag, sean Earper
- Faad yuwr Miracle medicime, lear canvr.

الفهـــرس

الإهـداء ٥

المقدمة ٧

الفصل الأول: رؤية جغرافية .. وقراءة تحليلية للشاي الأخضر.......... ١٣

واردات العالم من الشاي : ١٤

الفصل الثاني: الشاي الأخضر عادات وطقوس في الحضارة اليابانية القديمة ١٧

طريقة سادوا لتحضير الشاي على المائدة اليابانية : ١٧

ريكيو .. فنون وآداب في تحضير الشاي : ١٨

٤ مبادئ روحية لتقديم الشاي الياباني : ١٨

الفصل الثالث: الشاي أشكال وألوان ٢٣

شاي دار جيلينج ١٢ مليون كيلو جرام سنوياً : ٢٣

شاي آسام .. وطاولة البلياردو : ٢٤

شاي نلجيري ٥٦ مليون كيلو سنوياً : ٢٤

الفصل الرابع: الشاي الأخضـــر قراءة عبر عصور ٢٥

رائد علم الشاي .. وحكايته مع الصين : ٢٥

الشاي الأخضر والأحمر .. فروق واختلافات : ٢٦

الشاي مشروب لكل الناس : ٢٦

الفصائل النباتية للشاي : ٢٧
الصنف الآسيوي وصراع بين الصين واليابان : ٢٧
الشاي الصيني يقاوم البرودة وينتج في المناطق الحارة : ٢٧
النوع الأساسي .. إنتاج أكثر ونكهة أقل : ٢٧
الصنف الياباني .. والبراعم الصغيرة : ٢٧
أشهر دول العالم في إنتاج الشاي الأخضر : ٢٨
أشهر دول العالم استهلاكاً للشاي : ٢٨
بواقي الشاي واستخدامات منزلية : ٢٩
الحدود القصوى لتلوث الشاي : ٣٠
الفصل الخامس : الشاي الأخضر فوائد صحية وقيمة غذائية ٣١
الشاي الأخضر والرياضة : ٣٢
الشاي ومرض السكري : ٣٢
الشاي الأخضر والتهابات المفاصل : ٣٢
فوائد صحية عامة للشاي الأخضر : ٣٣
علاج فعَّال لحرق الدهون : ٣٤
يقاوم الجلطات الدماغية وعلاج للكوليسترول : ٣٤
دواء وشفاء في تخفيض ضغط الدم بإذن الله : ٣٥
العلاقة بين الشاي الأخضر والسكري : ٣٥

كوب شاي سبب في الوقاية من التسمم الغذائي : ٣٥
سبب في شفاء سرطان البروستات : ٣٦
الشاي ونوبات الصرع : ٣٦
قليل من الشاي يقاوم سرطان الرئة : ٣٧
هل الشاي علاج فعّال لهشاشة العظام؟ ٣٧
سبب في علاج الضعف الخلقي للعظام : ٣٨
يحافظ على مستوى الضغط : ٣٨
القاتل الصامت وأجراس الخطر : ٣٩
الشاي علاج للكبد : ٣٩
دواء للرشاقة وعلاج للبدانة : ٤٠
كنز يطلق عليه الشاي الأخضر : ٤١
٢٣ فائدة صحية وغذائية لكوب شاي واحد : ٤١
أشربوا الشاي بعد الوجبات الدسمة : ٤٤
الشاي دواء للسكتة الدماغية : ٤٥
يقتل الفيروسات ويمنع انتشار الإيدز : ٤٦
هل الشاي الأخضر قادر على مقاومة الروماتيزم؟ ٤٧
الشاي يسهم في إنقاص الوزن : ٤٨
روشتة عملية للحد من السمنة : ٤٨

الشاي الأخضر وطول العمر: ٤٩
يعيد الذاكرة والوعي المفقود: ٥٠
البول السكري .. الفيروس القاتل: ٥٠
سرطان الرئة والعلاج بالشاي: ٥٢
الشاي أساس في علاج البنكرياس: ٥٢
الشاي يحافظ على الجهاز المناعي: ٥٣
ينشط المخ وينعش المزاج: ٥٤
عصير الشاي .. صحة وعافية: ٥٤
الشاي قاتل للجراثيم العنقودية: ٥٥
الفصل السادس: مفاجآت داخل فنجان.. ٥٧
تأثير الشاي الأخضر على الجهاز الهضمي: ٥٧
مفيد لمرض السكر: ٥٧
الشاي والقرحة .. علاقة تجاذب واختلاف: ٥٨
علاج وشفاء لانتظام حركة الأمعاء: ٥٨
الشاي الأخضر يوقف زحف المواد السرطانية لأجسادنا: ٥٩
الشاي يزيد من امتصاص الحديد ولكن!!.. ٦٠
يحميك من قرحات الجهاز الهضمي: ٦٠
ما طبيعة العلاقة بين الشاي الأخضر والقرحة؟.. ٦١

ما هي أسباب ظهور القرحة؟ ٦١
هل هناك عوامل مساعدة على الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟ ٦٢
تخفيض مستوى الكولسرتول: ٦٢
الشاي سبب في علاج مرض الصرع: ٦٣
قاوم الأنفلونزا بكوب شاي: ٦٣
صحة القلب أولاً: ٦٤
الفصل السابع: الشاي الأخضر وحكايته مع السرطان ٦٥
أعراض ومسببات السرطان: ٦٥
أغذية تساهم في انتشار السرطان: ٦٦
علامات أولية تكشف الإصابة بالسرطان: ٦٦
أشهر ١٠ أنواع من السرطانات المنتشرة: ٦٧
الشاي الأخضر يقاوم سرطان البروستات: ٦٨
دواء وشفاء للعمى بإذن الله: ٦٩
الشاي الأخضر سبب في إعاقة السرطان: ٦٩
٣ عوامل تحدد معالم الإصابة بالسرطان: ٧٠
٣ طرق لعلاج السرطان: ٧٠
أهمية الشاي الأخضر لمرض السرطان: ٧١
غول السرطان .. وإشارات الموت: ٧١

سرطانات يعالجها فنجان الشاي : ٧٢
سرطان المريء وكارثة المدخنين : ٧٢
سرطان الكبد يغتال ٥٠٪ من النساء : ٧٣
سرطان الرئة .. الخطر القادم ٧٣
البروستاتا تقتل ٤٠ ألف أمريكي سنوياً!! ٧٤
سرطان المثانة .. ضحاياه ٥٠٥ ألف سنوياً : ٧٥
من أجل صحة الكبد .. احترس من السم القاتل!! ٧٥
الفصل الثامن : الشاي الموريتاني حكايات غريبة .. قصص مثيرة ٧٧
هل يفسد الشاي صيام المورتانيين؟ ٧٧
مشروب رسمي لكل الطبقات : ٧٨
الشاي .. وذاكرة الشعب المورتاني : ٧٩
طريقة إعداد الشاي الموريتاني : ٧٩
دعوة لحظر الشاي : ٧٩
من الحظر إلى التحريم .. آثار وأضرار : ٨٠
الفصل التاسع : الشاي الأخضر والأعشاب .. شهادات وتجارب ٨٣
الألوفيرا .. مقوية وفعالة للمناعة : ٨٣
حشيشة الملك .. علاج للتقلصات وتسكن الروماتيزم ٨٣
عنب الدب .. يقوي النظر : ٨٣

البابونج مفيد للرجال والنساء : ٨٤
القرفة دواء للضغط وعلاج للبرد : ٨٤
تربين الليمون والتحكم في إنتاج الكولسترول : ٨٤
جذور الزنجبيل .. قاتل للفيروسات : ٨٤
الجنسنج .. علاج للإدمان : ٨٥
الهندبا البرية دواء للروماتيزم والنقرس : ٨٥
الكسكارة .. ونيف كاليفورنيا : ٨٥
الفصل العاشر: قالوا عن الشاي ٨٧
الفصل الحاد عشر: طرائف وعجائب حول الشاي الأخضر ٨٩
أهـم المـراجــع ٩١
الفهــرس.. ٩٣

✠ ✠ ✠

مطبعة النرجس التجارية
NARJIS PRINTING PRESS
تلفون : ٢٣١٦٦٥٣/٢٣١٦٦٥٤
فاكس : ٢٣١٦٨٦٦ الرياض

هل قرأت هذه الكتب؟



dar-alhadara
dh0022 8 R.S.

متوفرة في المكتبات والأسواق الكبرى

للتوصيل المجاني
اتصل بنا الآن على الأرقام التالية : ت : ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ - فاكس : ٢٤٨٣٠٠٤
الرياض : جوال ٠٥٠٧٤١٦٥٩١ - ٠٥٠٨٨٥٠٥٨٠ - المنطقة الغربية: ٠٥٠٢٤٧٠٠١٢

ردمك: ١ - ١٤ - ٧١٢ - ٩٩٦٠
مطبعة النرجس - ت: ٢٣١٦٦٥٣ ف: ٢٣١٦٨٦٦